LE MÉDECIN QUANTIQUE

Un docteur en physique quantique explique l'efficacité thérapeutique de la médecine intégrale



Amit Goswami, Ph.D.

ADA



Un docteur en physique quantique explique l'efficacité thérapeutique de la médecine intégrale

Amit Goswami, Ph.D.

A·A

LE MEDECIN QUANTIQUE

Un docteur en physique quantique explique
l'efficacité thérapeutique de la médecine intégrale

Amit Goswami, Ph.D.

Traduit de l'anglais par
Sylvie Fortier



Titre original anglais : The Quantum Doctor : A Quantum Physicist Explains the Healing Power on Integral Medicine

Éditeur : François Doucet
Traduction : Sylvie Fortier
Révision linguistique : Féminin pluriel
Correction d'épreuves : Nancy Coulombe, Catherine Vallée-Dumas
Conception de la couverture : Matthieu Fortin
Images intérieures : Ruth Leahman © 2001 Physics of the Soul
Illustrations des pages 46, 137 © 2004 Anne Dunn Louque
Photo de la couverture : © Thinkstock
Mise en pages : Sébastien Michaud
ISBN papier 978-2-89733-012-5
ISBN PDF numérique 978-2-89683-959-9
ISBN ePub 978-2-89683-960-5
Première impression : 2013
Dépôt légal : 2013
Bibliothèque et Archives nationales du Québec
Bibliothèque Nationale du Canada

Éditions AdA Inc.
1385, boul. Lionel-Boulet
Varennes, Québec, Canada, J3X 1P7
Téléphone : 450-929-0296
Télécopieur : 450-929-0220
www.ada-inc.com
info@ada-inc.com

Diffusion
Canada : Éditions AdA Inc.
France : D.G. Diffusion
Z.I. des Bogues

31750 Escalquens — France
Téléphone : 05.61.00.09.99

Suisse : Transat — 23.42.77.40

Belgique : D.G. Diffusion — 05.61.00.09.99

Imprimé au Canada
SODEC

Participation de la SODEC.
Nous reconnaissons l'aide financière du gouvernement du Canada par l'entremise du Fonds du livre du Canada (FLC) pour nos activités d'édition.

Gouvernement du Québec — Programme de crédit d'impôt pour l'édition de livres — Gestion SODEC.

Catalogage avant publication de Bibliothèque et Archives nationales du Québec et Bibliothèque et Archives Canada

Goswami, Amit

Le médecin quantique : un docteur en physique quantique explique l'efficacité thérapeutique de la médecine intégrale

Traduction de : The Quantum Doctor : A Quantum Physicist Explains the Healing Power on Integral Medicine

ISBN 978-2-89733-012-5

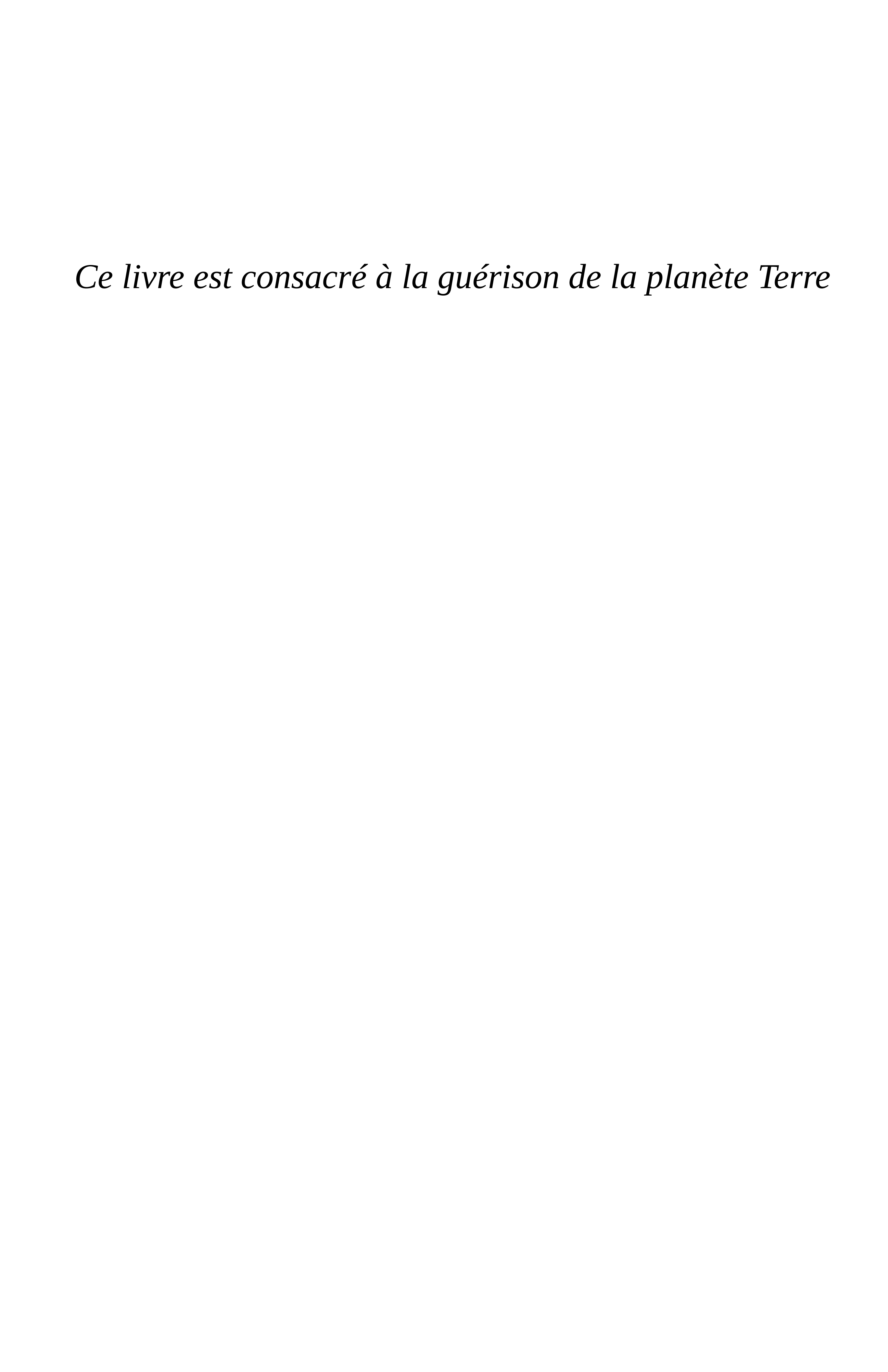
1. Médecine - Philosophie. 2. Théorie quantique. 3. Médecine holistique. 4. Esprit et corps. I. Titre.

R723.G6714 2013 610.1 C2013-940545-3

Conversion au format ePub par:



www.laburbain.com



Ce livre est consacré à la guérison de la planète Terre

Avant-propos

Quand j’étais un jeune interne à Boston, il y a presque quarante ans de cela, un couple d’aînés a été admis en même temps à l’hôpital. La femme était en phase terminale d’un cancer, tandis que son mari souffrait d’une détresse respiratoire beaucoup plus bénigne. Je les voyais tous les jours et j’étais frappé par leur grande intimité. L’homme vivrait des jours difficiles, une fois sa compagne partie. Les jours ont passé. La femme déclinait rapidement ; en revanche, bien que l’état de son mari n’ait pas menacé sa vie, sa maladie résistait obstinément au traitement. Finalement, j’ai dû un jour annoncer à l’homme que sa femme était décédée durant la nuit. Il a hoché la tête, et on ne peut qu’imaginer la souffrance qu’il dissimulait.

Je m’attendais à lui dire au revoir quelques jours plus tard, mais il s’est produit un fait troublant. Son état s’est aggravé, est devenu critique, et l’homme est mort en moins de trois jours. Déconcerté, je suis allé voir mon superviseur, qui avait des dizaines d’années d’expérience en soins hospitaliers. Il m’a dit :

— Tu ne comprends pas ? Il était prêt à mourir. De toute façon, il devait partir après elle. Un gentleman attend toujours une dame.

J’entends encore ses paroles mais, aujourd’hui, je ne suis plus un jeune médecin déconcerté. Le rapport que les gens ont avec leur corps, ce qui inclut ce domaine déroutant que nous appelons « maladie » et « bien-être », reste un mystère. Dans cet ouvrage remarquable, Amit Goswami entre dans le mystère et il le fait mieux que quiconque avant lui ou depuis. Nous devrions tous y prêter attention, car le lien psychosomatique est porteur d’une promesse extraordinaire. Par exemple, bien que « placebo » soit devenu un mot courant, il nous reste pourtant à canaliser la puissance du phénomène.

Dans une étude, on a administré un médicament à un groupe de patients souffrant de nausée chronique sévère en leur disant qu’il s’agissait d’un antiémétique. Normalement, dans un essai contre placebo, la moitié des sujets seraient sélectionnés au hasard et prendraient le médicament, tandis que l’autre moitié recevrait un placebo. Comme prévu, plus de trente pour cent des sujets

ayant pris le placebo ont rapporté que leurs nausées avaient été soulagées. Or, il s'agissait d'un essai contre placebo d'un type un peu différent : au lieu de prendre une substance neutre, comme c'est le cas d'ordinaire, les sujets avaient reçu un émétique, c'est-à-dire un médicament qui provoque la nausée. Néanmoins, ils croyaient tellement à ce qu'on leur avait dit que le médicament a tout de même soulagé leurs symptômes, ou pour être plus précis, l'esprit des patients a réduit la nausée en dépit du médicament qui aurait dû les faire vomir.

Le professeur Goswami est assez audacieux pour cibler directement la source du placebo et de toutes les autres formes de la médecine psychosomatique, quand il affirme que toute la réalité, y compris l'organisme humain, est comprise dans la conscience. En cela, il unit la sagesse millénaire et la physique d'avant-garde.

Il y a deux mille ans, la philosophie des Védanta affirmait que l'existence matérielle est une illusion, un rêve partagé duquel il est possible de s'éveiller ; quand nous y parvenons, nous comprenons que derrière l'illusion, il y a la pure conscience. Ce point de vue a eu peu d'influence sur la pensée occidentale avant l'arrivée des grands pionniers du quantum au début du XXe siècle. De nos jours, leurs noms — Albert Einstein, Erwin Schrödinger, Wolfgang Pauli, Werner Heisenberg — sont célèbres, mais ce qu'on ignore généralement, c'est qu'ils sont presque tous devenus mystiques. Ayant découvert que le monde matériel tangible se compose de champs d'énergie invisible et que ces champs émergent d'un lieu hors du temps et de l'espace, les pionniers du quantum ont entrepris d'alerter le public pour lui faire comprendre que le monde physique bougeait sous nos pieds comme des sables mouvants. Niels Bohr a déclaré que tout ce que nous disons réel est constitué d'éléments qui ne peuvent être considérés comme réels. En 1932, dans son discours d'acceptation du prix Nobel, Heisenberg a pour sa part affirmé que l'atome ne possède aucune propriété physique. De son côté, Einstein a postulé que tout dans l'univers se produit dans l'esprit de Dieu.

Pour ceux d'entre nous qui ne sont pas dans le domaine de la physique, il est incroyablement utile que quelqu'un à l'esprit ouvert comme Amit Goswami puisse s'avancer et prendre cette révolution au sérieux, car si l'atome n'est pas matériel, l'Univers ne l'est pas non plus, pas plus que le corps humain, d'ailleurs. La physique classique a largement écarté cette idée stupéfiante,

préférant suivre le conseil d'un chercheur bien connu qui disait « tais-toi et calcule ». Goswami ressort comme un penseur spéculatif qui refuse justement de se taire. Dans ce nouvel ouvrage, il explique l'hypothèse la plus élémentaire et pourtant la plus profonde qui soit : si l'organisme n'est pas une chose, jusqu'où la médecine peut-elle aller en le traitant autrement, comme autre chose ?

Par ailleurs, que serait cette autre chose ? C'est là que le fait d'avoir un expert en physique quantique se révèle sans prix. Quand vous étudiez le monde microscopique où la matière disparaît — l'horizon de l'espace et du temps au moment de retourner à l'état de vide, de néant, qui est en réalité la matrice de la création —, la réalité n'est pas sur le point de s'évanouir. C'est plutôt le contraire : comme nous l'ont enseigné les anciens *rishis* védiques, c'est à sa source que la création est la plus riche, parce que c'est là que la conscience consiste en possibilités infinies. Si l'esprit pouvait manipuler ces possibilités, nous, les êtres humains, nous trouverions à être les cocréateurs du monde physique qui est projeté tout autour de nous.

Plus précisément, nous pourrions créer des événements dans l'organisme. Au lieu d'être victimes de la maladie et du désordre, nous pourrions revenir à un état de sain équilibre et de bonne vitalité. À n'en pas douter, quarante ans après l'éclosion de la révolution psychosomatique en médecine, on possède les outils matériels pour relier l'esprit et le corps. Une foule de recherches sur les molécules messagères révèlent que l'activité la plus infime du cerveau se traduit en substances chimiques qui transmettent la même activité à chaque cellule de l'organisme. Il a été établi que les qualités autrefois attribuées uniquement au cerveau, y compris l'intelligence et la perception consciente (*awareness*), sont partagées par le reste du corps, grâce à des centaines de milliers de sites récepteurs disséminés sur la membrane externe de chaque cellule.

Dans ce cas, pourquoi tombons-nous malades quand il est évident que notre cerveau, en tant qu'agent de l'esprit, veut être bien ? Il existe des centaines de réponses à cette question, la plupart plausibles. Peut-être que nous souffrons d'émotions toxiques. Peut-être que nous avons une prédisposition génétique que l'esprit est incapable de neutraliser. Le problème est qu'il n'y a aucune théorie cohérente susceptible de servir de base pour expliquer comment l'esprit guérit le corps ou échoue à le faire. En ce qui concerne les résultats, la médecine

psychosomatique reste aléatoire. En fait, les approches les plus louangées de la médecine douce sont rarement plus efficaces que l'effet placebo.

Le médecin quantique répond à ce besoin d'une théorie fondamentale sur le corps et l'esprit avec courage et intelligence, ainsi qu'un bagage de connaissances poussées tant sur la pensée indienne millénaire que sur la physique moderne. Le professeur Goswami trace immédiatement un chemin au travers du caractère envoûtant du matérialisme.

Il souligne avec justesse que la médecine traditionnelle est cohérente dans sa philosophie selon laquelle le corps est un objet matériel existant dans le monde physique. En s'appuyant sur le matérialisme, la médecine scientifique occidentale a réussi à triompher d'une foule de maladies. On peut tuer des germes avec des médicaments, réparer des cœurs abîmés grâce au pontage. Mais derrière ce succès rôde le mystère non résolu de l'esprit, que le matérialisme ne peut pas toucher.

Goswami affirme qu'une forme plus subtile de matérialisme, comme l'utilisation de plantes médicinales ou la manipulation du *qi* (terme chinois qui désigne la force vitale), nous entraînerait dans une direction fallacieuse. Sur ce point, je soutiens entièrement sa position. Que cela plaise ou non à la médecine conventionnelle et à sa principale alliée, l'industrie pharmaceutique, le corps humain est gouverné par l'esprit. Dans au moins quatre mille cas de rémission spontanée de cancer, le désir de guérir du patient s'est traduit par une guérison, parfois du jour au lendemain, sans qu'on ait recours aux médicaments et à la chirurgie. Comme les oncologues continuent de faire globalement abstraction de ces guérisons remarquables, cet ouvrage peut combler un vide qui a bien besoin d'être rempli.

La raison qui exige l'intervention d'un physicien est la suivante : lorsqu'une pensée active une molécule dans le cerveau, elle fait en réalité une opération quantique. Une molécule (de dopamine ou de sérotonine, par exemple) ne surgit de rien, et la combinaison de millions de molécules semblables devient la contrepartie physique de nos pensées, de nos intentions, de nos désirs, de nos souhaits, de nos espoirs et de nos rêves. Ce que je viens d'énoncer est un fait avéré. Dans le cas d'un patient qui souffre d'un trouble obsessionnel compulsif (TOC), le traitement habituel est un médicament du genre Prozac. Sur une

scintigraphie du cerveau, on voit bien que la zone du cerveau qui est déséquilibrée en présence d'un TOC commence à se comporter plus normalement. Et pourtant, en même temps, si le patient ne prend pas de médicament, mais voit plutôt un psychiatre, parler du problème et explorer les racines personnelles de son syndrome le soulage. Et dans ce cas aussi, la scintigraphie du cerveau révèle que la même zone du cerveau est revenue à la normale.

À tout le moins, le cerveau répond à une double gouvernance en réagissant à la fois aux médicaments et aux choses immatérielles comme les mots. Cela devrait être admis depuis longtemps en médecine. Ainsi, le matérialisme affirme que la dépression est le résultat d'un déséquilibre chimique du cerveau, et les antidépresseurs sont conçus en fonction de l'hypothèse que des substances chimiques sont nécessaires pour corriger d'autres substances chimiques (peu importe que la recherche la plus récente montre que le cerveau des personnes déprimées n'est pas déséquilibré chimiquement, ainsi que le suggérait la théorie, pas plus que les antidépresseurs les plus répandus ne corrigent ces déséquilibres). Le fait est que je peux déprimer quelqu'un juste en lui parlant. Je peux l'informer qu'il a perdu son emploi ou que tout l'argent de son compte d'épargne a disparu. Ce fait indiscutable nous conduit à la position que *Le médecin quantique* tire au clair, le point de jonction où le monde matériel est soumis aux forces immatérielles.

Je laisserai au lecteur le plaisir de découvrir que la conscience contient la clé du bien-être. C'est tout à l'honneur du professeur Goswami qu'il ait dégagé du brouillard intellectuel qui les entoure des concepts exotiques comme le *prana*, l'énergie vitale et les fondements de l'Ayurvéda. Ce qui en sort est cela même dont nous avons besoin : une philosophie cohérente qui fait tomber le mur entre la physique et la métaphysique. De toute façon, dans un univers inféodé à la conscience, ce mur n'a jamais existé pour commencer.

À peu près à l'époque où j'étais un jeune résident à Boston, un autre jeune résident était au chevet d'un mourant dans un autre hôpital. Les médecins finissent par s'adapter au rythme de la vie et de la mort, qui n'a d'autre maître que lui-même. Ce jeune médecin est entré dans la chambre au moment même où le patient expirait. À cet instant, il a vu quelque chose de ténu s'échapper du

corps, comme s’il captait du coin de l’œil une sorte de miroitement semblable à l’effet de la chaleur ondoyant sur une autoroute en été.

« J’ai été frappé de stupeur, mais je sais ce que j’ai vu », a-t-il raconté par la suite. « C’était son âme. J’ai vu une âme quitter le corps d’un homme. »

Il n’a jamais oublié l’expérience qui a eu un effet marquant sur sa décision de devenir psychiatre. À cette époque, il y a quarante ans, la psychiatrie était le seul domaine qui permettait de se rapprocher le plus d’une explication des profondeurs de la psyché. Aujourd’hui, Amit Goswami nous amène beaucoup plus loin. L’expression qu’il privilégie, « médecine intégrale », s’est très largement répandue. Toutefois, la vraie victoire de cet ouvrage est qu’il dissipe entièrement le dualisme de l’esprit et du corps. C’est là le Saint Graal de la médecine dans son ensemble, soit de trouver une base qui expliquera pourquoi on obtient des résultats avec les médicaments et la chirurgie, pourquoi on en obtient avec les plantes et la guérison par les mains et pourquoi on en obtient aussi avec l’homéopathie et la médecine énergétique — en fait, pourquoi tant de méthodes aussi disparates sont capables d’entraîner la guérison.

En nous présentant les niveaux d’énergie qui forment la hiérarchie de la création et s’appliquent par ailleurs aux « corps subtils » englobant le corps physique, *Le médecin quantique* fait en sorte qu’aucune modalité médicale ne puisse plus prétendre être la seule voie véritable. On peut d’ailleurs se dispenser de pareille arrogance. On peut aussi balayer l’opposition hostile dont la médecine conventionnelle a souvent fait preuve à l’égard de la médecine intégrale et qui tenait largement de l’ignorance. Ce que ce livre offre, c’est une clarté totale. Nous en avons tous désespérément besoin, et j’anticipe avec un espoir beaucoup plus grand qu’un jour prochain, les étudiants en médecine devront lire *Le médecin quantique* avant d’obtenir leur diplôme. C’est de l’information qui pourrait changer le monde de la médecine, sinon le monde dans son ensemble.

Deepak Chopra, M.D.
Printemps 2011

Préface

Permettez-moi de dire d'entrée de jeu que j'écris ce livre à titre de théoricien de la physique quantique qui considère la médecine comme un champ d'application opportun, mûr pour le nouveau paradigme scientifique fondé sur la primauté de la conscience. Comme le lecteur le sait probablement déjà, cette nouvelle science possède la spectaculaire capacité d'intégrer plusieurs champs disparates de l'entreprise humaine, y compris la science et la spiritualité.

Si un domaine a besoin d'intégration, c'est bien celui de la médecine. Si un seul domaine a besoin d'un paradigme intégrateur capable de donner un sens à tous les différents modèles thérapeutiques, c'est encore une fois la médecine. Les faiblesses du modèle médical conventionnel sont soulignées depuis un certain temps déjà. Les procédures sont trop invasives et présentent trop d'effets secondaires néfastes. Il n'existe aucun modèle médical conventionnel pour le traitement de la plupart des maladies dégénératives et chroniques (la théorie des germes et la prédisposition génétique ne constituent pas des explications satisfaisantes pour la plupart des affections de ce type). Enfin et surtout, la médecine conventionnelle est coûteuse.

Par contraste, on trouve en médecine douce une foule de modèles différents basés sur une foule de philosophies différentes ! J'en citerai trois. La médecine psychosomatique considère l'esprit comme un assassin et un guérisseur. La médecine chinoise pose la maladie et la guérison respectivement comme le problème et la solution du mouvement d'une énergie mystérieuse, le *qi*. La médecine indienne, l'Ayurvéda, considère la maladie comme les déséquilibres de mystérieux attributs dont nous sommes dotés, les *doshas*, et voit la solution dans la correction desdits déséquilibres.

Quels critères appliquons-nous pour choisir entre ces différents styles de

médecine ? Comme la médecine conventionnelle s'appuie au moins sur une philosophie — le réalisme matérialiste (tout est basé sur la matière, qui est la seule réalité) —, les médecins praticiens conventionnels peuvent se consulter entre pairs sans susciter de dilemme philosophique. Ce luxe est absent en médecine douce.

Une tentative a été faite pour définir une « métaphysique holiste » qui servira de fondement à la médecine douce : elle s'appuie sur l'idée que le tout est plus grand que les parties. Cette philosophie souffre cependant d'un préjugé matérialiste fondamental à savoir que, bien que l'esprit et le *qi* ne soient pas réductibles aux parties, ils n'en sont pas moins d'origine matérielle : ce sont des propriétés causales émergeant de la matière, impossibles à réduire à leurs composantes. En raison de ce préjugé matérialiste, cette forme d'holisme n'a pas suscité d'engouement, et son succès reste partagé.

Il n'en reste pas moins qu'en essayant de comprendre la médecine douce avec la métaphysique matérialiste, vous vous heurtez à des paradoxes. Par ailleurs, il y a beaucoup de données anormales, les plus célèbres étant celles qui concernent la guérison spontanée ; ainsi, la guérison d'un cancer du jour au lendemain sans intervention médicale est un exemple de guérison spontanée. Cela aussi, le paradigme matérialiste de la médecine est incapable de l'expliquer. Un changement de paradigme s'impose.

Heureusement, les secours arrivent d'une direction inattendue. Depuis un certain temps, un nouveau paradigme de la physique, la physique quantique, souligne le caractère conceptuel incomplet du réalisme matériel, métaphysique privilégiée par la médecine conventionnelle. Le physicien Andrew Weil a déjà intitulé le chapitre d'un de ses livres : « Ce que les médecins peuvent apprendre des physiciens ». Weil fait référence au changement de paradigme majeur que la physique traverse depuis déjà un bon moment. Récemment, ce changement de paradigme a pris un nouveau tournant, et il devient de plus en plus évident que cette nouvelle physique est non seulement importante pour la physique et la chimie traditionnelles, mais que son message doit aussi être incorporé aux sciences biologiques.

Ce qui soulève une question : la nouvelle physique peut-elle intégrer les modèles disparates de la médecine conventionnelle et de la médecine douce ? Je

démontrerai dans ce livre que la réponse est oui.

Dans mes ouvrages précédents, pensant comme un physicien du quantum, j'ai élaboré une nouvelle façon de faire de la science que j'ai appelée « science dans la conscience ». Il s'agit d'une science qui se fonde sur la primauté de la conscience. La conscience est posée en postulat comme substrat de toute existence, et tous les paradoxes quantiques dont vous entendez parler sont résolus lorsque la physique quantique est formulée d'après cette métaphysique. Entre-temps, d'autres chercheurs ont voulu établir la nécessité de disposer de domaines d'expérience extraphysiques. Roger Penrose a démontré que les ordinateurs sont incapables de simuler la caractéristique unique qui définit l'esprit, c'est-à-dire le sens. Il s'ensuit donc que l'esprit est nécessairement extraphysique, indépendant du cerveau. De son côté, Rupert Sheldrake a postulé l'existence de champs morphogénétiques extraphysiques pour expliquer la morphogénèse en biologie. J'ai moi-même démontré qu'une étude judicieuse des données sur la créativité indique clairement l'existence d'un autre corps extraphysique, l'intellect supramental. Le psychologue Carl Jung a postulé, quant à lui, une théorie selon laquelle ce domaine serait celui de l'intuition.

Dans ce livre, je démontre que lorsque la médecine s'appuie sur la primauté de la conscience en tenant compte de tous ces « corps » de conscience (champs morphogénétiques, esprit et supramental, en plus du physique), on peut formuler la médecine conventionnelle comme la médecine douce dans son créneau propre, et plus encore. Quand nous utilisons la physique quantique comme base pour formuler notre médecine, nous invalidons le vieil argument du « dualisme » soulevé par la médecine conventionnelle, qui nie la validité du postulat dans nos théories de l'existence, entre autres corps, d'un corps mental immatériel.

Le nouveau paradigme de la médecine, que j'appelle la « médecine intégrale », montre clairement comment fonctionnent la guérison corps-esprit, les systèmes médicaux de la Chine et de l'Inde, ainsi que l'homéopathie. La médecine intégrale nous fournit par ailleurs des indices généraux sur le mode d'utilisation de toutes ces pratiques thérapeutiques mises ensemble, incluant la médecine conventionnelle au besoin.

En quoi la médecine intégrale élaborée ici diffère-t-elle de la médecine intégrative explorée par plusieurs autres auteurs ? Vous pouvez considérer la

médecine intégrale comme une médecine intégrative, puisque les deux partagent le même but. Cependant, les modèles existants de médecine intégrative utilisent une approche basée sur la « théorie des systèmes » pour unir des modèles disparates. La médecine intégrale réussit cette fusion grâce à l'intégration de la métaphysique sous-tendant tous les modèles médicaux, y compris l'allopathie conventionnelle. C'est une approche très nouvelle. C'est un accomplissement très nouveau. C'est probablement une base légitime pour amorcer un changement de paradigme en médecine.

Dans la profession même, certains médecins, notamment Andrew Weil, Deepak Chopra (qui nous a donné la merveilleuse expression « guérison quantique ») et Larry Dossey, sont déjà en train d'étudier les aspects quantiques de la guérison. Le présent ouvrage intègre d'ailleurs tout ce travail préliminaire.

Je discute de théorie, je présente de nouvelles données, j'explique des concepts, des méthodes et des techniques de médecine douce, et j'explique la guérison spontanée. J'aborde même la dimension spirituelle de la guérison. Je parle du problème de la mort et de l'agonie en fonction de ce point de vue novateur et j'aborde la question de l'immortalité, ou ce que j'appelle le « corps sans âge ». Mais surtout, je donne à comprendre au lecteur le *sens* de la maladie, le sens de la guérison, et je lui indique comment faire preuve d'intelligence quant à la maladie et à la guérison. D'abord et avant tout, ce livre a pour but de vous aider, vous, lecteur, à trouver un sens aux écrits disparates de la médecine, tant douce que conventionnelle, ainsi que le chemin qui vous mènera à une santé radieuse.

Je remercie Uma, ma femme, d'avoir été l'inspiration de ce livre et d'y avoir contribué de plusieurs façons tangibles et intangibles. Je remercie mon éditeur, Richard Leviton, de m'avoir demandé d'écrire le livre. Je le remercie aussi pour ses excellents commentaires, ainsi que le personnel de Hampton Roads, pour le beau travail de production. Finalement, je remercie tous les professionnels de la santé qui ont toujours été pour moi une source constante d'encouragement et d'inspiration.

Première partie

Présentation du médecin quantique

1

Ne craignez rien, le médecin quantique est là

Qu'est-ce qu'un médecin quantique ? Un médecin quantique est un médecin praticien qui connaît les aberrations de la vision du monde déterministe basée sur la physique newtonienne classique, vision rejetée par la physique depuis déjà plusieurs dizaines d'années. Le médecin quantique perçoit le monde du point de vue de la nouvelle physique, aussi appelée « physique quantique ». Et il y a plus. Les médecins quantiques appliquent de façon vivante le message de la physique quantique à leur pratique médicale.

Vous vous demandez probablement : quelle différence une vision du monde peut-elle faire dans la pratique de la médecine ? Par contraste avec la vision du monde de la physique classique, qui considère le monde comme une machine mécanique bien définie, nous ne pouvons même pas comprendre la physique quantique, à moins de la fonder sur la primauté de la conscience. La conscience vient en premier, elle est le substrat de tout ce qui vit. Tout le reste, y compris la matière, est une possibilité de la conscience. Et la conscience choisit parmi toutes ces possibilités l'ensemble des événements que nous expérimentons.

Comprenez-vous ? Les médecins de la vieille garde, partisans de la physique classique, pratiquent une *médecine mécanique*, conçue pour des machines (c'est l'image du patient dans cette vision classique du monde) et par des machines (les médecins, qui sont eux-mêmes, de leur propre aveu, des machines). Et ne vous y trompez pas : la médecine que reçoit le patient, la médecine allopathique, est aussi de nature mécanique avec ses médicaments chimiques, ses chirurgies mécaniques, ses transplantations d'organes et son énergie radiante. Par contraste, le médecin quantique pratique une médecine consciente conçue pour les individus, non pour des machines. Les prescriptions de la médecine consciente incluent l'aspect mécanique, mais s'étendent aussi aux domaines de la vitalité et

du sens, de l’amour, même. Et surtout, en tant que praticiens d’une médecine consciente, les médecins quantiques appliquent la conscience à leur pratique.

C’est un fait, *Le médecin quantique* n’est en ce moment qu’une idée dans un livre, une idée dont vous prenez probablement connaissance pour la première fois. En revanche, si l’idée est là — et comme je le montrerai, c’est une idée dotée d’une grande force d’intégration —, sa manifestation peut-elle être loin derrière ? En fait, il existe déjà une manifestation partielle, voire millénaire, de cette idée, qui perdure encore aujourd’hui.

Je parle des praticiens de ce qu’on appelle de nos jours la « médecine douce », ou « médecine parallèle » et, entre autres, des systèmes millénaires que sont l’acuponcture et la médecine traditionnelle chinoise, l’Ayurvéda (élaboré en Inde) et la guérison spirituelle, ainsi que de l’homéopathie, plus récente, et de l’approche corps-esprit, très nouvelle. Les praticiens de la médecine parallèle rejoignent en partie les médecins quantiques. Leurs systèmes thérapeutiques sont conçus pour des êtres conscients et abordent effectivement plus de dimensions que la seule dimension mécanique. Malheureusement, les praticiens de cette médecine vivent beaucoup de confusion quant à leur vision du monde (j’aborde la question plus loin).

Bien que notre culture fasse la promotion constante des « grandes » avancées de la médecine mécanique, il n’en reste pas moins que bien de gens ont perdu leurs illusions à son sujet. C’est en partie parce que nous nous languissons tous du côté humain conscient que nous attendons tant d’un guérisseur. C’est en partie parce que sans égard à ses « miracles », la médecine allopathique ne donne pas de très bons résultats pour ce qui est de la plupart de nos problèmes de santé ordinaires, les affections chroniques en étant un exemple. Et c’est aussi parce que la médecine mécanique et ses procédures idoines coûtent très cher.

Aussi, bien que les médecins partisans du mécanisme méprisent ouvertement les pratiques parallèles, la médecine douce gagne en popularité, ce qui ne contribue, hélas ! qu’à aggraver la réaction des allopathes conventionnels. S’ils ont pu autrefois se permettre de négliger benoîtement la chose, plusieurs mènent aujourd’hui une guerre sans merci contre la médecine parallèle, leur moyen de subsistance se trouvant menacé. Selon eux, la médecine douce n’est rien de moins que de la médecine vaudou.

Si, comme certains observateurs le prétendent, le monde est machine, l'esprit est machine, et l'âme, même, est machine, comment quoi que ce soit d'autre que la médecine mécanique pourrait-il avoir une quelconque validité ?

Les praticiens de la médecine douce répliquent à leur tour. Ne mentionnons ici que deux de leurs critiques. Ils soulignent que les médicaments allopathiques ont des effets secondaires nocifs. Pourquoi devrions-nous empoisonner le corps inutilement ? Les procédures allopathiques comme les vaccins administrés durant l'enfance affaiblissent tellement notre système immunitaire que nous sommes ensuite plus vulnérables à la maladie plus tard dans notre vie. Pourquoi devrions-nous accepter ce genre de procédures sans les remettre en question ?

Nous nous intéressons tous à la santé et à la guérison, à notre bien-être physique. Nous cherchons tous le mieux-être, quand nous ne l'avons pas. Cependant, étant donné la division radicale de la médecine en deux camps, conventionnel et parallèle, il est de plus en plus difficile de choisir la bonne méthode thérapeutique, quand nous en avons besoin. Quels critères devrions-nous appliquer pour arrêter notre choix ? Est-ce qu'une combinaison de méthodes vaut mieux qu'une seule technique, quelle qu'elle soit ? Que devrions-nous faire pour conserver la santé, pour prévenir la maladie au départ ? Pouvons-nous nous guérir nous-mêmes, sans avoir recours aux outils thérapeutiques physiques ou chimiques ?

Les réponses à ces questions dépendent de la personne à qui vous les posez. Est-ce que certains récits de guérison spontanée sont vrais, au moins ? Certains spécialistes disent oui. Mais est-ce que la guérison spontanée est accessible à tous les êtres humains ? Les spécialistes de certaines traditions médicales hochent la tête affirmativement, alors qu'à l'inverse, d'autres la secouent catégoriquement. Quand nous arrivons à l'âge mûr ou à la vieillesse, devons-nous nous compter chanceux si nous souffrons seule-ment de quelques maladies chroniques, mais d'aucune virtuellement mortelle ? Devrions-nous accepter le stress et le manque de vitalité comme prix à payer pour vivre la vie d'aujourd'hui ? « Peut-être que oui », disent certains experts. Pourquoi l'économie est-elle une considération aussi importante en matière de santé et de guérison ? « Désolés, nous n'en savons rien », répondent les experts. Est-ce que la médecine traite seulement de pathologie ? Ne pouvons-nous pas aspirer à une

santé florissante où vitalité et bien-être règnent en maîtres ? « Nous n'en savons rien », répondent les experts.

La vérité est que nous ne pouvons pas entreprendre de répondre à ces questions avec beaucoup de crédibilité, sans d'abord élaborer un paradigme intégral qui englobe tous les systèmes médicaux disposant de données cliniques adéquates pour étayer leur efficacité. Nous devons mettre un terme à la confusion paradigmatique qui afflige actuellement la médecine.

Mais voilà, ne craignez rien, car le médecin quantique est là. À l'image de sa vision du monde, le médecin quantique est un praticien, une praticienne, axé(e) sur l'intégration. Dans cet ouvrage, je démontre que lorsque la médecine est formulée dans le cadre de la métaphysique intégrale de la primauté de la conscience, on peut réconcilier la médecine conventionnelle (allopathique) et la médecine parallèle (y compris les approches déjà énumérées). De plus, leurs différents domaines d'applicabilité, et même leurs rapports mutuels, deviennent alors clairement compréhensibles.

Une tentative d'intégration a déjà été entreprise (Ballentine, 1999 ; Grossinger, 2000), mais sans le bénéfice de la philosophie intégrale, les résultats ne sont pas convaincants. La médecine basée sur la vision quantique du monde posant comme postulat la primauté de la conscience, et qui donne des réponses satisfaisantes à toutes les questions des paragraphes précédents, peut mettre un terme aux guerres de paradigmes en médecine, parce qu'elle définit pour toute la médecine un nouveau paradigme cohérent au sein d'une philosophie intégrale.

Est-ce une bonne nouvelle trop belle pour être vraie ? Ne vous faites pas de souci. La médecine selon la conscience quantique est le fruit d'une révolution générale, un véritable changement de paradigme dont l'ampleur surpasse même la révolution copernicienne, une révolution qui touche actuellement toutes les sciences, entre autres la physique, la chimie, la biologie et la psychologie.

Définitions

Ici, quelques définitions un peu plus détaillées s'imposent, quoiqu'il soit possible que le lecteur les connaisse déjà.

La *médecine conventionnelle* ou *allopathie* se fonde sur la prémisse que la maladie est due à des agents toxiques externes comme les germes (bactéries et

virus) ou à la défaillance mécanique d'un organe interne du corps physique. En allopathie, on obtient la guérison principalement en traitant les symptômes jusqu'à ce qu'ils disparaissent, à l'aide de médicaments, de chirurgies et (dans le cas du cancer) de radiations. Les nouvelles techniques sophistiquées, comme la thérapie génétique ou la nanotechnologie, dont la prémisse est de corriger le désordre mécanique sur le plan moléculaire, ne sont encore que de la science-fiction.

Par contraste, dans *l'approche corps-esprit*, la prémisse est que la maladie est due à un problème mental, par exemple le stress mental. Le remède consiste donc à corriger le problème avec l'esprit, de sorte qu'il corrige ensuite la physiologie.

Selon la vision de l'*acuponcture*, la maladie se manifeste en présence de déséquilibres dans les schémas de circulation de l'énergie (*qi*) dans l'organisme. Le remède consiste à corriger les déséquilibres en perçant l'épiderme à l'aide de minuscules aiguilles à certains endroits précis du corps. L'énergie dont il est question en acuponcture est « l'énergie subtile », qu'il ne faut pas confondre avec les manifestations habituelles de l'énergie dite « grossière ».

L'acuponcture est l'exemple le mieux connu de la *médecine traditionnelle chinoise* qui emploie en plus de cette méthode des plantes spécifiques pour corriger les déséquilibres des mouvements de cette énergie subtile.

En *homéopathie*, l'idée de base consiste à « soigner le mal par le mal », contrairement à la guérison par « autre chose » (un médicament découvert par tâtonnements), préconisée en allopathie. La même substance qui provoque des symptômes cliniques évidents chez une personne en santé apporte un soulagement des symptômes idoines chez une personne malade, quand elle est administrée en concentration très diluée et potentialisée. Voilà qui explique pourquoi l'homéopathie dit que « le semblable est soigné par le semblable ». Cependant, la guérison est rendue mystérieuse du fait que l'agent médicinal est administré (et guérit) dans des dilutions de l'ordre d'une partie pour 10^{30} par exemple, sinon plus diluées encore.

L'*Ayurvéda* est la médecine traditionnelle indienne. Grâce au travail d'hommes éclairés comme le médecin Deepak Chopra (2000), les concepts ayurvédiques tels que les *doshas* font maintenant partie des échanges mondains.

Quel type de personne êtes-vous ? *Vata, pitta ou kapha* ? « *Vata* », « *pitta* » et « *kapha* » sont les noms des *doshas* en sanscrit, c'est-à-dire des déséquilibres dans la structure et le mouvement corporel qui nous affligent tous à divers degrés. Chacun de nous se caractérise par la prédominance de l'un ou l'autre *dosha,* sinon parfois de leurs combinaisons. En fait, nous avons tous à la base une quantité égale de chaque *dosha*. Nous sommes en bonne santé quand nos *doshas* oscillent autour des valeurs du niveau fondamental qui est le nôtre. La maladie surgit quand des déviations éloignent l'organisme des niveaux de base. La guérison survient lorsque l'on ramène l'organisme au niveau fondamental de ses *doshas* grâce à des plantes médicinales, des massages et des techniques de nettoyage.

La *guérison spirituelle* consiste à invoquer par la prière et d'autres rituels similaires la puissance « supérieure » de l'Esprit dans le but de guérir (Holmes, 1938). La guérison chamanique, la guérison par la prière, la Science chrétienne, la guérison par la foi et la guérison intuitive se classent dans cette catégorie.

Vous pouvez donc voir la difficulté qu'éprouvent plusieurs médecins praticiens conventionnels devant les différentes pratiques de la médecine douce telles qu'elles sont définies ici. La médecine psychosomatique prétend qu'une pensée mentale, censément un phénomène du cerveau faisant appel à une quantité minime d'énergie, peut causer la maladie ou la guérison ; or, selon la médecine conventionnelle, cela exige l'émission de substances neurochimiques et d'autres processus physiologiques qui impliquent de grandes quantités d'énergie. La réaction probable du praticien allopathe serait de s'exclamer : « Absurde ! » La médecine chinoise parle d'énergie subtile, mais qu'est-ce que cette énergie subtile ? Pourquoi sommes-nous incapables de détecter sa présence dans l'organisme ou les canaux (appelés « méridiens ») à travers lesquels elle circule ? « Car ils n'existent pas », tranche le praticien conventionnel, exaspéré.

Pareillement, si vous avez l'esprit scientifique et que vous voulez comprendre le rapport entre la médecine traditionnelle et la médecine des *doshas*, vous serez déçu en lisant les écrits actuels sur l'Ayurvéda. Comme l'origine des *doshas* est incompréhensible en termes médicaux (physiologiques) conventionnels, l'allopathe reste sceptique.

Par rapport à l'homéopathie, le traditionaliste se montre méprisant. Dans

certaines dilutions médicinales prescrites par les homéopathes, il ne reste même plus une seule molécule de la plante ou de la substance dont dérive le remède. Selon la pensée classique, il faut donc considérer la médecine homéopathique comme un pur « placebo », soit l'administration d'une substance neutre déguisée en médicament, et la guérison comme entièrement fortuite.

Dans la même veine, la guérison spirituelle, c'est-à-dire l'idée de se fier à l'Esprit pour obtenir la guérison, rencontre de la résistance. Pour un allopathe, l'Esprit est un concept douteux, et s'y fier revient à se fier aux processus naturels de l'organisme, qui souvent, ne suffisent pas pour guérir. Agir ainsi quand on a à sa disposition la puissante pharmacopée de l'allopathie apparaît ridicule aux yeux des médecins allopathes.

Plusieurs praticiens de la médecine douce font également preuve de mépris envers l'allopathie. Selon eux, les médicaments allopathiques étant en majorité des poisons pour l'organisme aux effets secondaires néfastes, pourquoi devrions-nous empoisonner le corps, quand d'autres solutions s'offrent à nous ? De toute façon, l'allopathie est inefficace en cas de maladies chroniques et dégénératives. Et pour finir, la médecine allopathique n'est pas rentable. Comme le lecteur le sait certainement, c'est l'aspect monétaire de l'allopathie qui fait que les gens cherchent d'autres solutions médicales.

Comment passer de ces divisions profondes entre praticiens des deux camps à une médecine intégrale que les deux seront capables d'accepter ? La réponse est la suivante : nous devons remonter aux racines philosophiques de toutes les pratiques médicales et découvrir la philosophie unificatrice qui établira un pont entre elles.

Philosophies disparates des pratiques médicales conventionnelle et parallèle

Nous avons ordinairement tendance à voir les choses comme étant séparées les unes des autres, et le travail du scientifique consiste à découvrir le fil qui unifie, qui entrelace les fleurs séparées en une seule guirlande unifiée.

Les différentes pratiques de la médecine douce semblent plus mystérieuses qu'elles ne le sont en réalité. C'est que ceux qui les pratiquent ont tacitement accepté la validité universelle de la métaphysique matérialiste. Selon cette métaphysique, tout est fait de matière et de ses corrélations, à savoir l'énergie et

les champs de force. Tous les phénomènes (cela inclut ce que nous appelons « l'énergie mentale » et « l'énergie subtile », et même ce que nous appelons « l'Esprit ») sont dus aux particules élémentaires et à leurs interactions sur le plan inframicroscopique.

Selon ce modèle, la causalité est toujours ascendante, elle s'élève toujours à partir du niveau fondamental des processus des particules élémentaires (figure 1).

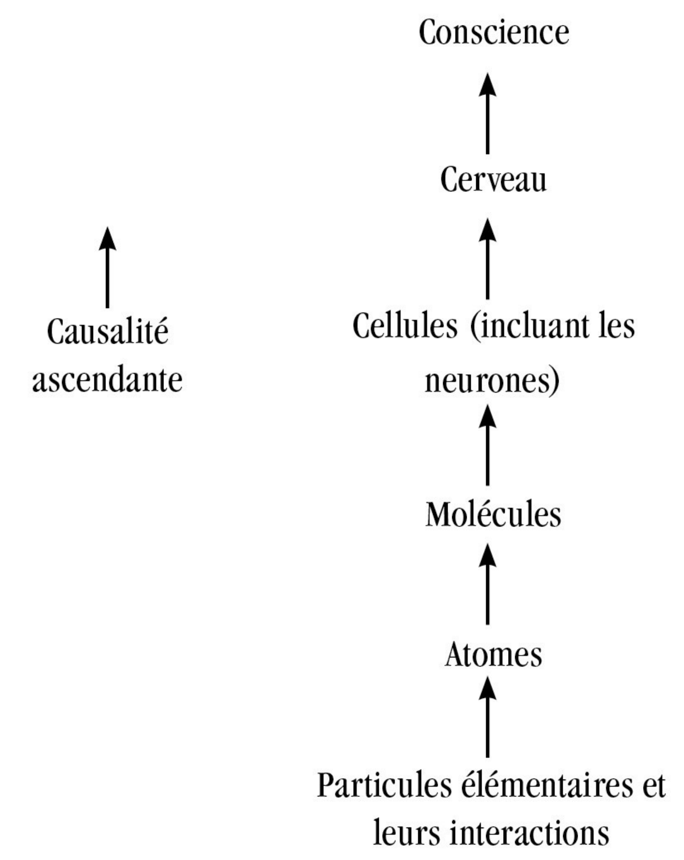


Fig. 1 — Modèle de causalité ascendante. Fonctionnement de la causalité ascendante : les particules élémentaires forment les atomes, les atomes forment les molécules, les molécules forment les cellules (neurones), les neurones forment le cerveau, et le cerveau forme la conscience. La causalité s'élève du niveau fondamental des particules élémentaires vers le haut. Les particules élémentaires, et rien d'autre, sont les seules à avoir une efficacité causale.

Les particules élémentaires forment les atomes, les atomes forment les molécules, les molécules for-ment les cellules (dont certaines sont des neurones) et les neurones forment le cerveau. Les cellules fabriquent toutes les énergies de l'organisme, qui doivent nécessairement inclure les énergies subtiles des

pratiques parallèles, si tant est qu'elles existent. Le cerveau crée les processus que nous qualifions de mentaux ou spirituels.

En fonction de cette vision, il est paradoxal d'attribuer une efficacité causale à un niveau supérieur de la hiérarchie au sein de laquelle existe la matière. Comment l'esprit, un aspect du cerveau, peut-il avoir une efficacité causale qui lui est propre et influencer le cerveau afin de produire une guérison ? C'est comme si le cerveau agissait de façon acausale sur lui-même : un paradoxe.

Dans le même ordre d'idées, pour le matérialiste, les énergies subtiles de la médecine traditionnelle chinoise doivent être des produits de la chimie fondamentale des cellules de l'organisme. Dans ce cas, comment un produit dérivé des cellules ou de leurs agglomérats, les organes, peut-il produire la guérison de ce qui est à l'origine de ce même produit dérivé ? Un paradoxe, encore une fois.

Comment la simple foi (parce qu'un « docteur » l'a dit !) peut-elle rendre curatives des substances neutres, comme en homéopathie ? Un paradoxe, ici encore.

Toutefois, si vous avez lu ce qui a été écrit sur l'histoire de la médecine parallèle, vous ne mettrez pas beaucoup de temps avant de constater qu'il y a plusieurs paradigmes à l'œuvre dans le domaine. En Occident, la grande majorité des écrits sur la guérison est bien entendu matérialiste, c'est-à-dire basée sur le matérialisme, fondement conceptuel de la médecine conventionnelle.

Vous pouvez dégager du paradigme médical parallèle trois courants principaux. Le premier s'appuie sur l'idée de la primauté de l'esprit sur le corps, c'est-à-dire la notion que l'esprit cause la maladie et la guérit, d'où la guérison corps-esprit. La primauté de l'esprit sur le corps est possible parce que l'esprit causalement efficace n'est pas physique. L'esprit n'est pas le cerveau. L'idée freudienne de la maladie comme pensée émotionnelle refoulée et de la guérison comme prise de conscience dudit refoulement (Sarno, 1998) est à classer dans cette catégorie : la psyché a primauté sur le soma, l'esprit sur le corps.

Le deuxième courant se fonde sur l'idée qu'une « force de vie » immatérielle, appelée selon le cas « énergie subtile », *prana* ou *qi*, est l'agent causal à l'origine de la guérison. L'énergie subtile n'est pas un produit de la chimie matérielle,

c’est plutôt le mouvement d’un monde vital. Par conséquent, énergie « vitale » est plus approprié en français pour désigner cette énergie subtile. Les modèles thérapeutiques orientaux, tant chinois qu’indien, sont à classer dans cette catégorie.

Un troisième courant est l’idée qu’un Esprit immatériel (ou Dieu) est le guérisseur dans tous les cas de guérison spirituelle. La guérison spirituelle est la « grâce de Dieu ». Ici, on fait une distinction entre « l’auto-guérison » (guérir quand vous êtes la seule personne en cause) et « la guérison accompagnée » (guérir avec l’aide d’une autre personne, un guérisseur). Dans un cas comme dans l’autre, l’efficacité causale ultime est attribuée à une entité immatérielle appelée Dieu (ou Esprit).

Pour le matérialiste et pour les médecins praticiens conventionnels, c’est tomber dans le dualisme que de parler d’un esprit immatériel efficace sur le plan causal, d’une énergie subtile immatérielle ou d’un Dieu non physique. Or, le dualisme est indéfendable du point de vue scientifique. Le débat fait rage depuis Descartes, qui le premier a tenté d’introduire le dualisme esprit-matière. Si l’esprit (ou l’énergie subtile ou Dieu) et la matière sont des substances duelles qui n’ont rien en commun, comment peuvent-ils interagir sans intermédiaire ? Vous avez peut-être lu l’ouvrage de John Gray *Les hommes viennent de Mars, les femmes viennent de Vénus* qui traite de la difficulté des hommes et des femmes à communiquer parce qu’ils n’ont pas grand-chose en commun. Heureusement pour eux, le sociologue ou le thérapeute peut servir d’intermédiaire. Mais où est l’intermédiaire qui arbitrera l’interaction de l’esprit et de la matière, de l’énergie subtile et du corps, de Dieu et du monde ?

Par ailleurs, si vous postulez que l’esprit et la matière interagissent de toute façon d’une manière quelconque, les expériences semblent invalider votre hypothèse. Pareilles interactions exigeraient un échange d’énergie entre le physique et le mental. Or, c’est un fait expérimental que la somme de l’énergie du monde matériel ne varie jamais !

Et pourtant, il y a dualisme implicite même dans la pensée matérialiste. Il devient évident lorsqu’on réfléchit à des questions comme : qu’est-ce qui est à l’origine de la séparation sujet/objet que nous expérimentons sur le plan perceptuel ? Comme le philosophe David Chalmers l’a expliqué de façon

convaincante, cette question difficile ne peut pas trouver réponse au sein du dogme matérialiste. Les matières sont des objets ; l'interaction des objets produit toujours d'autres objets, jamais un sujet qui fait l'expérience d'un objet distinct de lui. Par conséquent, le sujet reste implicite-ment une entité duelle (immatérielle), même dans la pensée matérialiste.

Une autre caractéristique encore plus irritante (mais vraie) de tous les systèmes de guérison mentionnés plus haut est que chacun, conventionnel ou parallèle, est considéré comme exclusif par celui qui l'applique, c'est-à-dire que seul ce système peut expliquer toute guérison. Par exemple, nombre de ceux qui croient à la guérison spirituelle pensent, à l'instar de Mark Twain, que « Dieu guérit, et le médecin envoie la facture ».

Cela étant, comment unissez-vous des philosophies contradictoires, si vous voulez élaborer un paradigme intégrateur ? Il vous faut une philosophie englobante. Cette philosophie englobante — en cette ère scientifique, une métaphysique fondée sur la primauté de la conscience — est le cadeau de la physique quantique et la philosophie du médecin quantique. La physique quantique considère que ce que nous percevons normalement comme des « objets » ne sont pas des objets, mais plutôt des *possibilités parmi lesquelles la conscience fait son choix.* À elle seule, cette idée a le pouvoir d'intégrer toutes les philosophies disparates à la base des différentes écoles de médecine. Et plus encore. Elle a le pouvoir de valider votre quête personnelle de guérison et de vous montrer par ailleurs comment réussir votre entreprise.

2

Mon histoire : comment un physicien quantique en est venu à s'intéresser à la santé et à la guérison

Je n'ai pas toujours été partisan de l'intégration. Au milieu des années 1970, après avoir lu *Le Tao de la physique* de Fritjof Capra, sur les parallèles entre la science et la spiritualité, j'ai entrepris de chercher un nouveau paradigme scientifique intégrant la science et la spiritualité. L'existence des parallèles seuls ne suffisait pas. Par ailleurs, il était insensé qu'il existe une vision du monde pour la science et une autre pour la spiritualité. En 1985, j'ai eu l'intuition pénétrante qu'une idée avancée par le mathématicien John von Neumann (1955) à propos de la mesure quantique était importante. Selon von Neumann, quand on mesure un objet quantique, la conscience change les ondes de possibilité quantique de l'objet en événement factuel de l'expérience. J'ai cru que cette idée pourrait représenter la base d'un nouveau paradigme intégrateur pour la science.

Malheureusement, je restais convaincu que tout est constitué de particules élémentaires, et l'idée de von Neumann n'était pas compatible avec mon préjugé matérialiste. Si la conscience est faite de matière, qu'elle constitue un simple épiphénomène, un phénomène secondaire de la matière, comment peut-elle agir causalement sur cette même matière ?

Évidemment, il existe un pendant au réalisme matérialiste (c'est le nom qui désigne officiellement la philosophie postulant une réalité matérielle objective, indépendante et distincte, que nous avons abrégé en matérialisme dans les pages précédentes) : le dualisme esprit-matière. Cependant comme je l'ai déjà dit, le dualisme est fondamentalement non scientifique.

Ainsi, j'étais enlisé comme bien d'autres dans les limbes du matérialisme et du dualisme, quand la foudre a frappé. À l'époque, je fréquentais des mystiques, espérant en secret quelque nouvel indice pour ma recherche sur les pratiques

spirituelles. En visite chez un ami à Ventura, en Californie, j'avais projeté d'assister à un entretien sur Krishnamurti à Ojai, non loin de là. Après l'entretien, nous nous sommes retrouvés bien installés dans la salle de séjour de mon ami avec un mystique du nom de Joel Morwood. La conversation s'est enflammée en un rien de temps. Je me suis montré un peu cavalier à l'endroit de Joel en expliquant ce qu'il y avait de nouveau dans la science du nouvel âge — à quel point il était paradoxal que la conscience, indubitablement un phénomène émergeant du cerveau, n'en effondrait pas moins les ondes de possibilité quantique de tous les objets que nous voyons, y compris ceux à l'intérieur de notre cerveau.

Joel m'a alors renvoyé la balle en disant : « La conscience précède-t-elle le cerveau, ou est-ce le cerveau qui précède la conscience ? »

À ce stade, je connaissais bien l'ontologie mystique : en effet, les mystiques situent la conscience avant toutes choses. Ayant flairé le piège, j'ai répondu :

— Je parle de la conscience en tant que sujet d'expériences.

— La conscience précède l'expérience ; elle est sans objet et sans sujet, a rétorqué Joel.

Quelques mois plus tôt seulement, j'avais lu un ouvrage du philosophe mystique Franklin Merrell-Wolff, *The Philosophy of Consciousness without an Object* (la philosophie de la conscience sans objet). J'ai donc repris : « Oui, c'est du mysticisme authentique, mais de mon point de vue, vous parlez de l'aspect non local de la conscience. »

C'est alors que Joel s'est lancé dans un sermon passionné sur les œillères scientifiques qui m'aveuglaient. Il a conclu par l'aphorisme soufi : « Il n'y a rien d'autre que Dieu. »

Ne vous en déplaise, j'avais déjà entendu ou lu ces mots plusieurs fois à ce stade, mais cette millième fois, la compréhension a jailli, et un voile s'est déchiré. J'ai compris en un éclair que les mystiques ont raison, que la conscience *est* le substrat de toute existence, y compris de la matière et du cerveau, et qu'il faut élaborer la science à partir de cette métaphysique, plutôt qu'en s'appuyant sur la métaphysique matérialiste traditionnelle.

J'ai consacré les quelques années qui ont suivi à élaborer cette nouvelle science sans trop me presser. En réalité, je travaille encore sur le projet. Dans ce

livre, je partage certaines des découvertes excitantes que j'ai faites quant au potentiel intégrateur de cette nouvelle *science dans la conscience* appliquée au champ de la santé et de la guérison.

Comment me suis-je retrouvé précisément en santé et en guérison ? Durant l'été 1993, j'ai été invité à donner une conférence à un colloque de biologie, un entretien informel organisé par Richard Strohman, biologiste à l'Université de la Californie à Berkeley. Un soir, au dîner, un jeune biologiste m'a demandé quel était l'argument de vente de ce nouveau paradigme scientifique fondé sur la primauté de la conscience tel que je le proposais.

— Eh bien, ai-je répondu, le paradigme intègre la physique, la psychologie et la spiritualité. La science traditionnelle est une science d'objets : elle conçoit des théories d'objets en termes d'autres objets plus fondamentaux. Par conséquent, elle échoue avec la conscience parce que la conscience est constituée à la fois de sujets et d'objets. Le nouveau paradigme traite les sujets et les objets, l'esprit et la matière, sur le même pied d'égalité.

Mon jeune ami a écarté dédaigneusement mes dires :

— Trop ésotérique. Aujourd'hui, l'homme moyen ne s'intéresse pas à l'intégration de la physique et de la psychologie, ni même de la spiritualité. Qu'est-ce que vous avez d'autre ?

— L'ancienne science porte seulement sur le comportement conditionné du monde ; le nouveau paradigme peut aussi inclure ses aspects créatifs. Par conséquent, il nous permet d'explorer de nouvelles avenues pour notre créativité. Assurément, tout le monde s'intéresse à la créativité ?

— Peut-être, a laissé tomber mon jeune ami, sans s'engager. Qu'est-ce que vous avez d'autre ?

Soudainement, j'ai compris ce qu'il voulait savoir.

— Vous voulez savoir si le nouveau paradigme présente une application remarquable au point de capturer l'imagination du public. C'est le cas. La nouvelle façon de faire de la science pourra non seulement répondre à certains problèmes épineux de l'évolution biologique [le sujet de mon entretien à la conférence], mais je suis en train de me rendre compte qu'il pourra aussi intégrer les idées disparates de la médecine conventionnelle et de la médecine douce, ai-je répondu un peu essoufflé, soudain traversé par une intuition.

— C’est ça. Le voilà, votre point pour communiquer avec le public, a opiné mon nouvel ami avec enthousiasme.

Le cheminement a été long, de cet instant à aujourd’hui, où je vous communique les fruits de ma tentative d’intégration. Heureusement, je n’ai pas eu à commencer de rien. J’avais conçu de l’intérêt pour la santé et la guérison longtemps auparavant. En grandissant en Inde, j’avais entendu et lu plusieurs récits sur des yogis capables d’exercer une maîtrise inhabituelle de leurs fonctions corporelles. J’avais également entendu de nombreuses histoires sur des pouvoirs de guérison qui sortaient de l’ordinaire. En fait, j’avais moi-même été témoin d’une démonstration semblable.

Quand j’étais âgé de la jeune vingtaine, mon frère cadet alors adolescent souffrait d’un grave ulcère gastrique. Il avait des spasmes s’il mangeait de la nourriture un tant soit peu épicée. Nous avions une sorte de club pour garçons, et un *sadhu* (itinérant vêtu d’une robe orange qui a renoncé à tout, une vision familière en Inde) a commencé à fréquenter notre club et à nous entretenir de spiritualité. Cela nous changeait heureusement de la politique et de l’économie, mais bien entendu, nous étions tous matérialistes et nous donnions du fil à retordre au saint homme, surtout mon frère qui s’y ingéniait.

Un jour, il a vertement suggéré au *sadhu* de se taire, à moins qu’il n’ait une démonstration de pouvoir spirituel à nous faire. Le *sadhu* s’est abîmé dans ses pensées quelques instants, puis il a dit d’une voix calme à mon frère :

— J’ai entendu dire que tu as un ulcère. Est-ce vrai ?

Mon frère a acquiescé de la tête. La pièce est devenue très silencieuse lorsque le *sadhu* a posé sa main avec douceur sur l’estomac de mon frère durant quelques secondes, avant de dire :

— Ton ulcère est guéri.

Évidemment, mon frère n’allait pas le croire sur parole. Il a donc entrepris sur-le-champ de manger un repas très épicé, mais n’a ressenti aucune douleur. Sa guérison était réelle.

Cet incident a soulevé en moi un intérêt pour la santé et la guérison qui a persisté au fil du temps. Par ailleurs, l’homéopathie m’avait laissé une impression marquante. Comme vous le savez probablement, l’homéopathie a été découverte en Occident, mais elle est pratiquée en Inde plus que partout ailleurs.

Quand j’étais enfant, ma famille mangeait souvent du poisson. C’était donc invariable : de temps à autre, une arête me restait prise au travers de la gorge. Ma mère me donnait toujours une dose de Sulphur-30, un médicament homéopathique. En quelques heures, l’arête était délogée, et je retrouvais la santé. Mon esprit d’enfant était très impressionné par ce remède homéopathique et d’autres du même genre.

Comme j’ai grandi en Inde, je connaissais très bien l’Ayurvéda. Après toutes ces années, je ne me souviens pas de remèdes ayurvédiques particuliers que j’aurais pu utiliser durant mon enfance. En revanche, je me souviens d’une chose. Au Bengale (l’État indien où j’ai vécu enfant), on appelait le médecin ayurvédique « *kaviraj* », ce qui veut dire « roi des poètes ». J’étais intrigué que la guérison puisse être comparée à l’écriture de la poésie !

Donc, pour en revenir au soir de mon échange avec le jeune biologiste, tandis que je rentrais à mon hôtel, le souvenir m’est revenu après toutes ces années qu’un médecin était appelé « le roi des poètes ». Je me suis surpris à penser : la guérison est-elle de la poésie ? Telle qu’elle se pratique en allopathie où le matérialisme et le réductionnisme règnent en maîtres, elle est certes très prosaïque. Vous entrez dans le cabinet d’un médecin, des appareils mesurent vos différents indicateurs de santé, le médecin étudie les relevés des appareils, et ce n’est qu’ensuite qu’il est prêt à vous aider. On n’y perçoit aucune poésie. L’aide que vous obtenez est tout aussi mécanique. Exactement comme en physique classique, tout est routine, tout est déterminisme.

Par contraste, les traditions de la médecine parallèle sont fondamentalement un peu subtiles, un peu vagues. Les corps vital et mental dont parle cette médecine sont subtils, mais ses praticiens ne s’en formalisent pas. Leur démarche est souvent impossible à quantifier, mais ils sont à l’aise avec l’idée. Ils utilisent souvent leur intuition pour poser un diagnostic plutôt que des appareils, mais ce n’est pas un problème à leurs yeux. Leur langage de communication est vague, mais ils s’en accommodent. Ce qu’ils font ressemble beaucoup à de la poésie. C’est alors que je me suis rendu compte qu’il s’agissait après tout du bon vieux combat opposant l’art à la science (déterministe).

Et vous savez quoi ? Je vais vous révéler le secret fondamental de la physique quantique, la raison qui fait que les matérialistes peinent autant à la comprendre.

La physique quantique ressemble beaucoup à la poésie. Au lieu de déterminisme, la physique quantique parle d'incertitude. Au lieu de particules *ou* d'ondes, cette vision-ci *ou* cette vision-là de la physique classique, la physique quantique introduit la complémentarité, onde *et* particule, ceci *et* cela. Plus important encore, la physique quantique introduit la conscience dans la physique : *qui* investigue les mouvements de ce qui est observé. Pouvez-vous imaginer qu'on puisse parler de poésie sans parler du poète ?

Et pourtant, la physique quantique explique une foule de données expérimentales prosaïques. C'est ainsi qu'elle a le potentiel de combiner art et science déterministe, créativité et fixité. Je pense que c'est le véhicule qui convient pour intégrer la « poésie » de la médecine douce à la « prose » de l'allopathie.

Sur le moment, j'ai été transporté de joie, impatient d'appliquer la nouvelle science dans la conscience afin de l'intégrer à la médecine conventionnelle et à la médecine parallèle. Cependant, il m'a fallu dix ans pour en arriver là.

Obstacles conceptuels

En réalité, le fondement conceptuel du changement de paradigme que j'explique dans ces pages existe déjà depuis un certain temps. Cependant, la pierre d'achoppement était qu'il entraîne un changement radical de notre vision du monde, surtout de la vision occidentale.

Ainsi, dans l'approche corps-esprit, on ne comprend pas clairement comment l'esprit et le corps sont capables d'interagir sans dualisme et où se situe l'efficacité causale de cette interaction. Autrement dit, nous devons chercher à comprendre ce que le psychologue Donald Campbell nomme la « causalité descendante », que l'expression populaire traduit par la « préséance de l'esprit sur la matière », mais sans dualisme. Il est clair que cette lacune sur le plan de la compréhension nuit aux progrès d'avenir dans le domaine. La plupart des chercheurs ne sont pas conscients que les préjugés de la physique classique qu'ils ont adoptés les empêchent de voir la solution. J'observe une profonde inertie, une extrême réticence à passer de la vision classique du monde à la vision quantique, et cette résistance vient des praticiens des deux camps.

Selon la vision classique du monde, la causalité descendante est un paradoxe,

sinon elle mène au dualisme (Stapp, 1995). Selon la vision quantique, la causalité descendante est un *fait accompli*[1]. Pour doter la vision quantique de cohérence et d'intelligence du point de vue philosophique, il nous faut introduire la causalité descendante avec la conscience comme agent. La physique quantique voit les choses et leurs mouvements comme des possibilités. *Qui* choisit parmi ces possibilités ? Après plus de soixante-dix ans de recherche, la seule réponse cohérente à avoir émergé sur le plan de la logique est la suivante : la conscience choisit. En cela réside son pouvoir de causalité descendante.

Étudions cet autre pilier de la médecine douce : la médecine orientale telle qu'elle se pratique en Chine, en Inde et dans d'autres pays d'Asie. Les pratiques médicales orientales font appel à des concepts comme la circulation du *qi* en médecine chinoise ou du *prana* en médecine ayurvédique. Lorsque vous lisez d'anciens traités, la nature du *qi* ou du *prana* est claire : c'est une sorte d'énergie, mais immatérielle. En revanche, quand vous lisez des exposés plus récents sur le sujet, surtout en Occident, personne n'est très clair sur ce que signifient ces deux concepts, selon moi. La question à savoir si le *qi* ou *prana* est une entité matérielle ou immatérielle reste sans réponse précise.

Il devrait être clair à vos yeux que la plupart des auteurs contemporains tournent autour du pot quand il s'agit de définir ces concepts, car ils sont incapables de les expliquer dans des termes qui conviennent à la vision du monde de la science moderne.

En fait, on trouve un concept correspondant en Occident, celui de l'énergie vitale, mais il évoque l'image d'un vitalisme dualiste, philosophie que les biologistes ont écartée depuis un bon moment. Par conséquent, règle générale en Occident, les chercheurs et les scientifiques, et même les adeptes de la médecine douce, sont réticents à employer l'expression « énergie vitale ». Ils optent plutôt pour l'expression « énergie subtile », et la plupart s'accrochent à leurs croyances matérialistes à propos de la nature de cette énergie subtile.

Certains la voient comme un phénomène issu des cellules et des organes vivants du corps. D'autres pensent que c'est une énergie dont la fréquence est plus élevée que celle de l'énergie grossière. D'autres chercheurs plus aventureux explorent l'idée d'un « corps électromagnétique » enveloppant le corps « biochimique » ordinaire, pour expliquer les complexités de l'énergie subtile.

Néanmoins, il suffit de penser à l’homéopathie pour se convaincre qu’il y a nécessairement des agents immatériels en jeu dans le processus de guérison, du moins dans certains cas de guérison. En homéopathie, une substance médicinale est administrée (oralement) dans une proportion tellement diluée que les calculs scientifiques montrent parfaitement que dans la plupart des taux de dilution, pas une seule molécule de la substance originelle ne pourra se frayer un chemin jusqu’au siège de la maladie. Et pourtant, le succès de cette approche parallèle ne se dément apparemment pas, même dans les essais cliniques à double insu. Ah oui… ces essais prouvent par ailleurs que l’homéopathie ne constitue pas un effet placebo (substance neutre). Par conséquent, si l’efficacité de l’homéopathie est réelle, il faut nécessairement la présence d’agents de guérison immatériels ! Nous devons finir par accepter cette idée de l’existence d’agents curatifs immatériels.

Samuel Hahnemann, l’Allemand qui a découvert l’homéopathie au début des années 1800, postulait l’existence d’énergies vitales intangibles à l’œuvre dans la guérison homéopathique. Il employait le terme *dynamis* pour désigner cette énergie vitale.

C’est ainsi que je me suis rendu compte, très tôt dans ma recherche, que les pratiques thérapeutiques parallèles restent un mystère (et par conséquent controversées) pour la plupart des individus à la mentalité conventionnelle, parce que ceux qui en font la promotion présentent cinq faiblesses philosophiques :

1. Ils ne parviennent pas à faire la distinction entre l’esprit et la conscience. Descartes a autrefois fusionné ces deux concepts, esprit et conscience, en un seul, l’esprit, et cette erreur hante encore la médecine.
2. Le rôle causal de la conscience comme origine de la causalité descendante n’est pas compris ou reste noyé dans l’ambiguïté. Les conclusions de la physique quantique n’ont pas pénétré en quelque sorte l’armure de la physique classique, qui ceint même les praticiens de la médecine douce.
3. Le rôle distinctif de l’esprit par opposition au cerveau n’est pas compris. Les praticiens des médecines parallèles ne sont pas à jour quant aux progrès scientifiques accomplis dans ce domaine depuis déjà dix ans.

4. Le rôle distinctif du corps vital comparé au corps physique n'est pas non plus compris. Dans ce domaine, les praticiens ne sont pas non plus au courant des progrès récents de la science.
5. Ni la conscience, ni l'esprit, ni le corps vital ne sont reconnus pour être immatériels. Nous devons résoudre le problème du dualisme, mais qui dit qu'il n'y a pas moyen de contourner le dualisme, qu'il s'agit d'un problème insoluble ?

C'est à force de résoudre ces problèmes philosophiques épineux que j'en suis arrivé à une science dans la conscience pour la médecine, ce que j'appelle « médecine intégrale ». Ce paradigme reconnaît et englobe la redécouverte de la causalité descendante de la conscience en physique quantique. Il tire aussi profit de la redécouverte de l'esprit et du corps vital en science. Il se sert par ailleurs de la pensée quantique comme véhicule pour introduire le corps mental et le corps vital, distincts du physique, sans pécher par dualisme.

L'application du paradigme pour expliquer le fonctionnement réel des différentes pratiques parallèles s'est avérée amusante et souvent très inspirante pour moi. De plus, l'exercice m'a parfois rendu bien humble, car je suis fort ignorant en médecine. Aujourd'hui encore, je garde le sentiment que je n'ai fait qu'effleurer la surface de l'immense potentiel explicatif de ce nouveau paradigme.

Plan du livre

La première partie constitue un survol de la médecine intégrale, et le reste du livre consiste en l'application du modèle. En plus d'établir le cadre paradigmatique de base, les chapitres 3 à 7 résolvent les questions philosophiques et vous donnent une juste dose de physique quantique (assez pour que ce soit amusant, mais pas trop pour ne pas vous incommoder). Une fois que vous aurez lu la première partie, vous aurez intégré ce qu'il faut d'information sur la philosophie et les subtilités de la pensée quantique, et vous serez prêt à étudier ses applications dans les différents systèmes médicaux.

La deuxième partie porte sur la médecine du corps vital — l'Ayurvéda, la médecine traditionnelle chinoise (dont l'acuponcture), la médecine chakrique et l'homéopathie. D'où viennent les *doshas* ayurvédiques ? Pourquoi contractons-

nous le rhume aux changements de saison ? Qu'est-ce que l'énergie vitale ? Comment pouvons-nous apprendre à explorer l'énergie vitale ? Pourquoi sommes-nous incapables d'en déceler la trace ou les circuits dans le corps physique ? Pourquoi l'acuponcteur plante-t-il des aiguilles dans le bras pour traiter les poumons ? Est-ce que les concepts orientaux sur les chakras sont vrais ? Si l'homéopathie n'est pas un placebo, comment agit-elle ? Ce sont certaines des questions que nous abordons dans la deuxième partie.

Il y a plus encore à apprendre au sujet du corps vital et de sa nature quantique, et vous aurez besoin de ces données pour apprécier à sa juste valeur la poésie de l'Ayurvéda, de la médecine traditionnelle chinoise et des chakras, ainsi que les subtilités de l'homéopathie, même si les détails se lisent davantage comme de la prose. Cette partie se conclut avec l'homéopathie, summum de la subtilité, où soustraire signifie ajouter.

Dans la troisième partie, j'aborde les subtilités de l'esprit quantique, j'explique comment l'esprit crée la maladie et j'explore certaines techniques de l'approche corps-esprit. Ici, l'accent est mis sur la compréhension des émotions : comment l'esprit s'impose aux sentiments, comment cela engendre la maladie et comment nous pouvons maîtriser l'esprit, prévenir la maladie corps-esprit, l'affronter et même nous guérir en faisant appel aux techniques de cette approche.

La quatrième partie porte principalement sur les bases spirituelles de la guérison, c'est-à-dire la vision de la guérison comme une occasion de croissance spirituelle. J'espère que vous serez inspiré de voir une nouvelle forme d'intelligence comme faisant partie de votre cheminement vers la guérison. Sommes-nous capables d'autoguérison ? Oui, pourvu que nous concevions la guérison de façon créative, comme un art. Les mystères de la guérison spontanée sont aussi pleinement expliqués. Il est démontré que la nouvelle science de l'esprit, telle qu'elle est expliquée ici, résout les paradoxes de la médecine psychosomatique comme dans les questions suivantes : Qui guérit qui ? Pourquoi, avec les mêmes techniques, certains guérissent et d'autres pas ? Que pouvons-nous faire pour conserver la santé, sur tous les plans de l'être ? Pouvons-nous passer de notre préoccupation actuelle à propos de la maladie à un intérêt proactif pour une santé florissante ?

Je conclus le livre par un chapitre où je spécule à propos du corps sans âge.

Dans son ensemble, le livre vous enseigne comment explorer la santé et la guérison dans un univers quantique, notre univers. En ce sens, il constitue un ensemble d'outils habilitants qui reflètent les points suivants :

- La pensée quantique axée sur la primauté de la conscience vous permet de concevoir votre santé d'un point de vue global, véritablement holiste, et vous propose une philosophie intégrale comme guide (chapitres 3, 4 et 6).
- Le livre vous permet de considérer la maladie et la guérison selon une nouvelle classification utile. Celle-ci vous aide à déterminer la forme de médecine, conventionnelle ou parallèle, à appliquer, et dans le cas d'une médecine parallèle, la forme précise à employer (chapitre 4).
- Cette nouvelle approche de la médecine vous permet de voir clairement que vous avez le pouvoir de choisir entre la maladie et la santé (chapitre 6).
- La pensée quantique clarifie même le rôle de la médecine allopathique en santé et dans la guérison (chapitre 7).
- La pensée quantique axée sur la primauté de la conscience clarifie et explique plusieurs mystères inexpliqués de la médecine orientale, de l'homéopathie et de la médecine psychosomatique (deuxième et troisième parties).
- En particulier, la théorie élaborée ici vous permet de comprendre la nature de la douleur et d'adopter des stratégies pour les affronter (chapitres 14 et 15).
- Le livre vous permet de comprendre le sens et le contexte des maux et de la maladie ; il pourra vous inspirer l'idée d'entreprendre de vous guérir vous-même, si vous en avez besoin. Et si de fait, vous entreprenez un tel cheminement, la théorie vous fournira des lignes directrices (chapitres 16 et 17).
- La pensée de la physique quantique fournit des lignes directrices limpides pour ce qui est de la relation médecin/patient (chapitres 6 et 16).
- Mais surtout, le but de cet ouvrage est de vous permettre de voir la maladie et la guérison comme faisant partie inté-grante de votre exploration de vous-même, de votre quête personnelle de complétude et finalement, de vous doter des moyens nécessaires pour choisir la santé plutôt que la maladie, la fusion

plutôt que la séparation.

Ai-je réussi ? Jugez-en vous-même.

1. N.d.T. : En français dans le texte original anglais.

3

Intégration des philosophies

La majorité des médecins praticiens croient à la physique classique, physique déterministe formulée par Isaac Newton au XVIIe siècle. Selon cette vision classique, tous les mouvements sont des mouvements matériels. Ils sont déterminés par des lois physiques et par les valeurs initiales de la position et de la vélocité des objets matériels observés. Cependant, la physique a vécu dans les années 1920 un changement monumental en passant de la physique déterministe classique à une nouvelle physique. Dans cette nouvelle physique, appelée « physique quantique », les objets sont décrits comme des ondes de possibilité capables d'être à deux endroits (ou plus) en même temps. En revanche, il est impossible de déterminer par une loi physique ou un algorithme quelconque à quel endroit un objet se manifestera dans le cadre d'une mesure donnée.

Si cette indétermination ne suffit pas, on observe d'autres différences remarquables entre la physique classique et la physique quantique. En physique classique, toutes les interactions sont locales, proviennent du voisinage à l'aide de signaux qui voyagent dans l'espace en mettant un certain temps pour le faire. Ce n'est pas le cas en physique quantique. Dans ce paradigme, les liaisons non locales permettant une communication instantanée sans signal existent en plus des liaisons locales. En physique classique, tout mouvement est continu et donc déterminable par mathématiques et algorithmes exigeant une continuité. Cependant, dans la nouvelle physique, les « sauts quantiques » discontinus sont possibles, en plus du mouvement continu.

Aux yeux des partisans de la physique classique, la physique quantique semble donc souvent mystérieuse et magique ; on ne peut s'y fier, sauf comme instrument pour expliquer des données et prédire des résultats vérifiables expérimentalement. Au fond, ceux qui la voient ainsi sont matérialistes (la matière est la seule réalité) et réductionnistes (tout peut être réduit aux particules

élémentaires de la matière et à leurs interactions) dans leur méthodologie. Mais si vous êtes un partisan de l'intégralité en quête d'un nouveau principe organisateur (la conscience), vous voudrez vous pencher sur la « magie » de la physique quantique et vous demander comment il est possible qu'elle soit comme elle est. Vous questionnerez la validité de votre vision matérialiste du monde.

Vous découvrirez dans la « magie » quantique un raisonnement qui explique la conscience et la causalité descendante en dehors du champ d'application de la causalité ascendante des matérialistes. La conscience agissant causalement sur la matière, la conscience dominant la matière (causalité descendante), devient alors une idée convaincante, parce que vous saisissez intuitivement l'importance de cette notion en biologie, en psychologie et surtout en médecine.

La physique classique nous oblige à considérer les objets comme des « choses » dont les mouvements sont complètement déterminés par les lois de la physique et quelques conditions initiales (position et vélocité). Par contraste, la physique quantique calcule les objets comme des ondes de possibilité plutôt que comme des mouvements déterminés. C'est l'observation par l'observateur qui *concrétise* un événement factuel à partir du champ des possibilités. Ainsi s'ouvre une fenêtre visionnaire : les possibilités sont des possibilités de la conscience parmi lesquelles la conscience fait un choix. Quand la conscience choisit, un événement factuel consistant en un sujet observant un objet se concrétise. Le physicien quantique désigne cet événement par le mot « effondrement ».

Ne vous laissez pas déconcerter par le terme : il traduit simplement le passage de la possibilité à l'actualité. La causalité ascendante qui vient des interactions entre les particules élémentaires nous donne les possibilités ; or, il faut une conscience immatérielle pour provoquer l'effondrement, pour choisir l'actualité à partir de la possibilité. Pour éviter la confusion, chaque fois que ce sera nécessaire, j'emploierai l'expression « effondrement quantique » plutôt qu'« effondrement » tout court. Cet effondrement, c'est le pouvoir causal de la conscience que nous cherchons : la causalité descendante (Goswami, 1989, 1993).

L'idée rappelle le dualisme, jusqu'à ce que vous envisagiez la conceptualisation de la conscience par l'autre bout de la lorgnette. La conscience

ne peut pas être constituée de particules élémentaires, elle ne peut pas être un produit du cerveau. En revanche, elle ne peut pas non plus être un objet duel séparé. Il y a néanmoins une troisième façon de concevoir la conscience que vous devez comprendre. La conscience est le substrat de l'existence. Comprenez que les possibilités matérielles sont les possibilités de la conscience même, possibilités parmi lesquelles elle choisit ; elles ne sont pas à l'extérieur de la conscience, elles n'en sont pas séparées.

Encore embrouillé ? Étudiez le dessin gestalt de la figure 2, qui présente deux portraits avec les mêmes traits, une vieille femme et une jeune femme. L'artiste a intitulé le dessin *Ma femme et ma belle-mère*. Au début, vous voyez l'une des deux, la jeune femme ou l'aïeule, mais continuez de changer l'angle de votre regard et bientôt, vous voyez l'autre. Que se passe-t-il ? Vous ne touchez pourtant pas au dessin ! Vous *choisissez,* en changeant l'angle de votre regard, de votre reconnaissance. C'est la même chose avec l'effondrement ou causalité descendante.

Ainsi, ce que les matérialistes considèrent comme un épiphénomène est en fait la réalité dotée d'efficacité causale. Donc, le fait de voir la santé et la guérison à la lumière de la vision du monde de la physique quantique confère immédiatement au guérisseur et au patient le pouvoir de causalité descendante, ainsi que le pouvoir potentiel de choisir la santé plutôt que la maladie. Pour le reste, il suffit d'apprendre les subtilités de l'exercice entourant ce choix. Et une fois que vous le faites (chapitre 6), vous découvrez pourquoi la tradition qualifie pareille autoguérison de guérison par une puissance supérieure, par l'Esprit ou Dieu : parce qu'elle vous sort de votre cocon d'existence ordinaire séparé pour vous faire accéder à un niveau d'existence holiste non local.



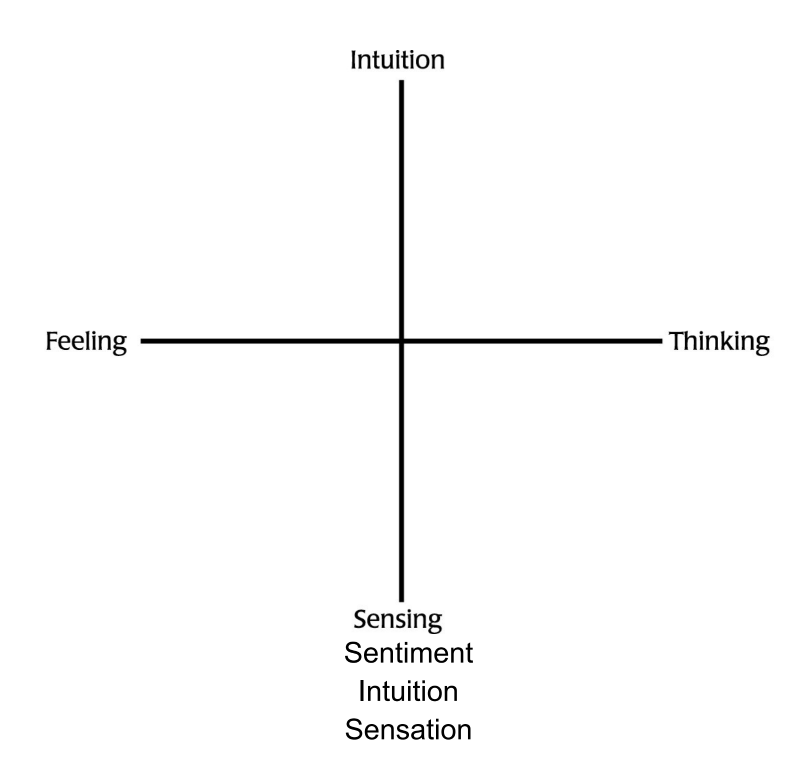
Fig. 2 — Ma femme et ma belle-mère (d’après le dessin original de W. E. Hill).

Bon, la guérison matérielle consiste donc à guérir par causalité ascendante, et la guérison spirituelle, à guérir par causalité descendante. Comment incorporons-nous la guérison corps-esprit, ou guérison de l’énergie vitale, à notre paradigme intégrateur ?

Quand nous faisons l’expérience des objets matériels, nous le faisons par l’entremise de nos sens. Est-ce que la sensation est la seule forme d’expérience dont nous soyons capables ?

Le psychologue Carl Jung a codifié très succinctement la réponse à cette question (figure 3). En étudiant les types de personnalité, Jung a découvert que chacun de nous privilégie surtout une de nos quatre fonctions psychologiques : la sensation, la pensée, le sentiment et l’intuition.

Quand la conscience effondre une onde matérielle de possibilité, nous manifestons l’expérience de la sensation qui fait partie de l’expérience de notre corps matériel. Dans ce cas, comment naît notre expérience de la pensée ? Penser est nécessairement le résultat de l’effondrement d’une onde de possibilité de l’esprit : notre corps mental. Pareillement, l’effondrement d’une onde de possibilité d’énergie subtile ou vitale, un mouvement du corps vital, nous donne l’expérience du sentiment. Et l’intuition est la façon dont nous faisons l’expérience d’une autre catégorie de possibilités de la conscience — appelons-la « le domaine supramental ».



Pensée

Fig. 3 — Typologie de Carl Jung. Les différents moyens nous permettant de faire l'expérience de la réalité.

Les matérialistes pourront élever certaines objections. Nous savons que la pensée fait le plus souvent appel à des souvenirs stockés — où, sinon là ? — dans le cerveau. Dans ce cas, comment savons-nous que la pensée n'est pas un phénomène du cerveau ?

Dans le même ordre d'idées, comment savons-nous que les possibilités dont l'effondrement se traduit par l'expérience des sentiments ne relèvent pas de l'organisme physique lui-même ? Le sentiment n'est-il pas associé au système nerveux et au cerveau ? Avons-nous vraiment besoin de postuler l'existence d'un corps vital ?

La redécouverte de l'esprit

Quand on a commencé à élaborer la science informatique à la fin des années 1950 et au début des années 1960, l'intelligence artificielle, c'est-à-dire la fabrication d'un ordinateur capable de penser, a été l'une des premières idées à captiver l'attention du monde scientifique. Durant les années 1970 et 1980, les informaticiens ont continué d'écrire des programmes de pensée qui imitaient si bien la réflexion humaine qu'ils étaient capables de duper bien des gens. Dans les années 1980, on pouvait composer un numéro de téléphone au Canada et

parler à un ordinateur qui exécutait un programme imitant un psychothérapeute californien du nouvel âge. Le programme était tellement bien équipé quant au jargon du métier qu'il était impossible de savoir qu'on ne parlait pas vraiment à un thérapeute nouvel âge.

Alors, les ordinateurs sont-ils capables de penser ? Si les ordinateurs sont capables de poursuivre une conversation avec nous, humains pensants, comment pouvons-nous leur refuser la capa-cité de penser ? Par ailleurs, le cerveau étant un ordinateur, pourquoi devrions-nous douter que la pensée vienne du cerveau lui-même ? Un esprit immatériel n'est pas indispensable.

« Pas si vite », réplique John Searle, philosophe de l'Université de la Californie à Berkeley, qui a argumenté contre l'idée d'un ordinateur pensant durant les années 1980 (Searle, 1987). Selon lui, les ordinateurs sont des appareils de traitement de symboles. Ils sont incapables de traiter le sens. La pensée fait appel au traitement du sens. Par conséquent, les ordinateurs ne pensent pas ! La pensée exige un corps mental distinct. Nous en possédons un, ce qui explique que nous soyons capables de penser. Searle (1994) a écrit par la suite un ouvrage révolutionnaire intitulé avec à-propos *La redécouverte de l'esprit*.

Les informaticiens n'ont pas pris ses idées très au sérieux, mais par la suite le mathématicien physicien Roger Penrose (1989) a écrit un livre intitulé de façon assez évocatrice *The Emperor's New Mind* (le nouvel esprit de l'empereur). Il a prouvé à l'aide des mathématiques de grande puissance que les ordinateurs sont en effet incapables de traiter le sens, exactement comme Searle l'avait conjecturé. Comme les nouveaux vêtements de l'empereur, qui étaient faux, ainsi en est-il du prétendu « esprit » de l'ordinateur.

Ainsi, les possibilités mentales sont clairement immatérielles. Ce sont des possibilités sémantiques, de sens. Quand la conscience effondre ces possibilités sémantiques de concert avec les possibilités du cerveau, l'actualité du cerveau effondré crée une représentation de la signification mentale effondrée de la pensée expérimentée.

Si les mouvements matériels sont des possibilités, il est logique de postuler que les mouvements mentaux sont également des possibilités, des possibilités sémantiques. Quand nous choisissons parmi les possibilités de sens, nous avons

une pensée concrète. Dans chaque expérience, la conscience a non seulement la perception physique d'un objet physique, mais aussi la perception mentale de sa signification.

La conscience n'est pas l'esprit : elle est le substrat de toute existence, le substrat à la fois de la matière et de l'esprit. La matière et l'esprit sont tous deux des possibilités de la conscience. Quand la conscience convertit ces possibilités en événement effondré d'une expérience factuelle, certaines possibilités s'effondrent sous forme physique, et d'autres, sous forme mentale.

Cela étant, on voit clairement que la conscience est la médiatrice de l'interaction entre l'esprit et le corps et qu'il n'y a pas de dualisme (Goswami, 2000). On peut ainsi faire une place à une guérison psychosomatique qui donne un rôle adéquat tant à la conscience (agent causal de la causalité descendante) qu'à l'esprit (d'où vient le sens), en rapport avec le corps physique et sa guérison.

Nous énonçons par ailleurs un nouveau type de parallélisme psychophysique. Le philosophe Gottfried Leibniz (1646-1716) a proposé une solution susceptible selon lui d'éviter le piège dualiste de l'interactionnisme esprit-matière cartésien. D'après Leibniz, l'esprit et la matière n'interagissent jamais, ils fonctionnent simplement en parallèle. Cependant, d'autres philosophes ne se sont pas particulièrement enflammés pour son idée, à cause du casse-tête suivant : qu'est-ce qui assure le parallélisme ? La philosophie de Leibniz pèche donc aussi par dualisme.

Quelques siècles plus tard, nous voyons enfin, avec la pensée quantique, la résolution de l'impasse philosophique de Descartes et de Leibniz. Qu'est-ce qui agit comme médiateur de l'interaction de l'esprit avec la matière ? La conscience. Qu'est-ce qui maintient le fonctionnement parallèle de l'esprit et du cerveau ? La conscience.

D'un point de vue quantique, on voit donc aisément pourquoi l'esprit et le sens sont importants en médecine. Nous vivons d'ordinaire dans une réalité séparée, distincte de la totalité de la conscience. C'est notre conditionnement qui nous donne notre individualité. Il n'y a pas de correspondance biunivoque entre les objets et leur signification. Seul notre conditionnement nous fait imaginer qu'elle existe. Et il n'est pas étonnant que nous soyons bernés au point de croire

à des objets indépendants, séparés ; de ce point de vue séparatiste, nous participons à des actions qui peuvent soit augmenter notre sentiment de séparation (comme quand nous accordons un sens limité à notre expérience) ou le diminuer (comme quand nous élargissons avec créativité le sens). Évidemment, le premier choix est synonyme de souffrance, mais nous pourrions ne pas nous en rendre compte sur le moment. La maladie est un rappel — comme recevoir un coup de batte — qui nous invite à changer nos habitudes et à corriger la trajectoire de notre cheminement vers la totalité, destination où nous entraîne la guérison.

Que fait le corps vital que le corps physique ne peut pas faire ?

La redécouverte du corps vital s'est produite à peu près en même temps que la science moderne redécouvrait le corps mental, dans les années 1980. Ici, une étape cruciale a été franchie grâce au travail du biologiste Rupert Sheldrake (1981).

Durant les années 1950, avec la découverte de la biologie moléculaire, grâce à laquelle on espérait beaucoup comprendre tout ce qu'il y avait à savoir sur la vie, les biologistes ont éradiqué la philosophie du « vitalisme », qui postule un corps vital immatériel comme origine de la « force de vie ». Hélas ! L'enthousiasme n'a pas duré, car la biologie moléculaire s'est avérée incapable d'expliquer le phénomène de la morphogenèse, c'est-à-dire le processus qui fait qu'un embryon unicellulaire se développe pour devenir un corps composé d'organes biologiques différenciés.

L'embryon grandit par division cellulaire en fabriquant une réplique exacte de lui-même, doté du même ADN, des mêmes gènes. Cependant, les cellules sont différenciées selon leurs fonctions dans le corps adulte. Ainsi, la cellule hépatique fonctionne différemment de la cellule cérébrale. Les protéines fabriquées par une cellule déterminent sa fonction cellulaire, et les gènes possèdent le code pour fabriquer les cellules. Ainsi, dans le cas des cellules hépatiques, les gènes étant activés de façon à fabriquer un ensemble de protéines totalement différent de celles qui composent les cellules cérébrales, il s'ensuit nécessairement que des programmes gouvernent les cellules. Or, la source des programmes ne fait pas partie de l'ADN.

Par conséquent, des biologistes comme Conrad Waddington (1957) postulaient déjà à la fin des années 1950 l'hypothèse que des champs morphogénétiques épigénétiques, peut-être situés dans le cytoplasme, à l'extérieur du noyau cellulaire, gouvernent les programmes de morphogenèse. Cependant, personne n'a jamais trouvé de trace de ces guides épigénétiques.

Sheldrake (1981) a proposé à son tour une explication du phénomène jusque-là inexpliqué de la morphogenèse, en matière de champs morphogénétiques non physiques et non locaux, existant à l'extérieur du temps et de l'espace. Cela clarifie le rôle du corps vital qui peut maintenant être vu comme le foyer des champs morphogénétiques tel qu'il se distingue du physique : le corps vital fournit les modèles de formes et les programmes de la morphogenèse. Les modèles eux-mêmes sont conçus pour les fonctions vitales, l'entretien, la reproduction et ainsi de suite.

Dès 1910, le philosophe Rudolf Steiner voyait déjà la morphogenèse comme la fonction du corps vital (qu'il désignait sous le nom de corps « éthérique »). Il s'est servi de cette conceptualisation pour formuler sa médecine anthroposophique (pour un exposé sur le sujet, voir Leviton, 2000). Le travail de Sheldrake a d'ailleurs confirmé la clairvoyance de Steiner. Mais, objectera-t-on, n'est-il pas vrai que la théorie des modèles vitaux de Sheldrake est loin d'être acceptée par la mentalité dominante en biologie ? Par ailleurs, n'est-il pas vrai que la majorité des biologistes ont le sentiment qu'une explication matérialiste de la morphogenèse ne saurait tarder à se faire jour ?

Qu'y a-t-il de nouveau sous le soleil ? Les affirmations injustifiées des matérialistes continuent de représenter une nuisance pour les bâtisseurs du nouveau paradigme. Observez attentivement la cohérence et la clarté conceptuelles des idées du nouveau paradigme ; mesurez le fait qu'il ne soulève aucun paradoxe. Au contraire, les paradoxes de l'ancienne pensée paradigmatique s'en trouvent résolus.

En ce qui a trait au travail de Sheldrake, la question n'est pas de savoir si d'autres biologistes l'acceptent, mais s'il est utile. Je l'ai trouvé d'une utilité extraordinaire et je m'en suis déjà servi pour expliquer la créativité dans l'évolution biologique (Goswami, 1997, 2000). Je l'emploie ici pour intégrer la médecine du corps vital et la médecine du corps physique et mental, rien de

moins. Par ailleurs, le concept des champs morphogénétiques nous aide à comprendre le fameux concept empirique des chakras (voir l'exposé qui suit, ainsi que le chapitre 11). En définitive, c'est évidemment une question de données expérimentales. Or, sur ce plan, il faudra un certain temps pour vérifier l'ensemble de la théorie de Sheldrake.

Entre-temps, regardez la portée formidable du nouveau paradigme, la science dans la conscience, dont l'idée de Sheldrake fait intrinsèquement partie. Elle explique presque toutes les données qui constituent des anomalies du point de vue de la pensée de l'ancien paradigme (Goswami, 1993, 1999, 2000, 2001 ; Blood, 2001).

Lorsque la conscience effondre simultanément les ondes de possibilité du corps physique et du corps vital, le physique fabrique une représentation du modèle vital pour exécuter dans le monde matériel la fonction vitale du champ morphogénétique qui convient.

Ainsi, les organes sont les représentations des modèles des différents champs morphogénétiques du corps vital. Il est bien connu que nous avons tendance à sentir plus facilement l'énergie vitale à certains points du corps physique. Ces points sont appelés « chakras ». Plusieurs auteurs (Joy, 1979 ; Motoyama, 1981) ont noté que les points chakriques se situent près des organes importants du corps physique. Nous savons maintenant pourquoi. Ce sont les points où les représentations sont créées dans le physique à partir du vital. Une fois que les représentations (organes) sont fabriquées, l'effondrement quantique des fonctions d'un organe est toujours associé à l'effondrement quantique d'un modèle vital en corrélation avec lui. L'activation d'un modèle vital équivaut aux mouvements de l'énergie vitale. Ces mouvements sont ce que nous expérimentons comme les sentiments.

Par conséquent, la redécouverte du corps vital nous fournit une compréhension d'un autre phénomène important : les chakras. Or, les chakras jouent un rôle important dans la médecine intégrale (chapitre 11).

Le nouveau parallélisme vital/physique semble prometteur en termes d'intégration des médecines orientale et occidentale. Oui, la chimie de l'organisme physique est importante, comme l'est l'équipement informatique. La médecine conventionnelle n'a donc pas tort. Cependant, les mouvements

corrélés du corps vital que la conscience effondre de concert avec les représentations du corps physique et leurs fonctions ont aussi leur importance.

En général, le mieux-être exige l’homéostasie non seulement du fonctionnement de l’organisme physique, fonctionnement des modèles établis sur le plan du corps vital, mais aussi des mouvements du corps vital. La médecine orientale se concentre plus particulièrement sur le déséquilibre ou le manque d’harmonie dans les mouvements du corps vital.

Que signifient les déséquilibres des mouvements du corps vital ? En médecine chinoise traditionnelle, il s’agit d’un déséquilibre des aspects yin et yang du *qi*, c’est-à-dire de l’énergie vitale, des aspects particule et onde du *qi*, si vous préférez. À n’en pas douter, c’est assez vague, mais cela nous fournit néanmoins un indice important.

Nous fonctionnons selon deux modes distincts d’identité individuelle : l’ego, ou mode classique, et le Soi quantique, ou mode quantique (Goswami, 1993). Dans le mode classique, nous sommes localisés et déterminés ; nous pouvons appeler cela « le mode identitaire particule ». Dans le mode quantique, nous sommes non localisés et libres ; nous pouvons le voir comme le mode identitaire onde. Par conséquent, équilibrer les modes de mouvement du corps vital signifie équilibrer les modes classique et quantique de l’identité individuelle — les modes conditionnés et créatifs, si vous préférez — dans les opérations des mouvements du corps vital.

Autrement dit, un équilibre des mouvements conditionnés (yin) et créatifs (yang) du *qi* est nécessaire pour conserver une bonne santé. Il faut une homéostasie dynamique où les incursions créatives sont autorisées en dehors des schémas conditionnés du corps vital.

Les traditions de la médecine orientale considèrent que les maladies (surtout les maladies chroniques) sont dues au déséquilibre des mouvements du corps vital. En fonction de ce modèle, les individus peuvent naître avec certains déséquilibres sur le plan du mode d’utilisation des mouvements vitaux. Cette pensée se fonde sur la théorie de la réincarnation, c’est-à-dire la renaissance d’une partie de l’essence vitale et mentale de l’individu (populairement désignée par le mot « karma ») dans un autre corps physique et un autre espace-temps.

C’est au fruit qu’on juge l’arbre. La réincarnation peut-elle être prouvée par la

science ? Incidemment, est-il scientifique de parler de la survie de nos corps mental et vital après la mort ? Ce sont des questions scientifiques parce que la validité scientifique de la survie après la mort et la réincarnation valide également l'existence de nos corps vital et mental.

La réincarnation a déjà été considérée comme un concept oriental que les Occidentaux à l'esprit plus scientifique ne devaient pas prendre au sérieux. Ce n'est plus le cas aujourd'hui, grâce à la somme considérable de nouvelles données recueillies sur plusieurs fronts. Premièrement, Ian Stevenson, psychiatre de l'Université de Virginie (1987), a publié une foule de données sur les souvenirs de réincarnation d'enfants tant occidentaux qu'orientaux, qu'il a vérifiées empiriquement. Deuxièmement, une nouvelle forme de psychothérapie, où le thérapeute induit une catharsis en amenant au conscient des clients des souvenirs inconscients liés à leurs réincarnations, a donné de très bons résultats. Troisièmement, la réincarnation fournit l'explication la plus simple du phénomène des enfants prodiges, géniaux, et de la quête de sens des individus au cours de leur vie.

On trouve par ailleurs un corpus de données considérable sur les expériences de mort imminente (voir Sabom, 1982, par exemple) qui corroborent de façon indépendante le phénomène de la survie après la mort. Une fois réanimés, des individus en état de mort cérébrale clinique (aucune lecture à l'EEG) rapportent avoir vécu des expériences hors du corps, la traversée d'un tunnel et les retrouvailles avec des parents perdus depuis longtemps, la vision d'un être illuminé, le bilan de leur incarnation et ainsi de suite.

La science peut-elle prouver le phénomène de la survie et de la réincarnation ? Les données empiriques indiquent que oui. Qui plus est, de grands progrès ont été accomplis afin d'élaborer une théorie convenable pour expliquer comment les aspects survivants vital et mental d'un individu réussissent à transporter la signature individuelle (le karma) d'une incarnation à l'autre (Goswami, 2001).

S'ils sont utilisés de façon déséquilibrée au départ (à cause du karma du corps vital), avec plus de yin ou plus de yang, les mouvements du corps vital entraîneront un fonctionnement déficient dans le corps physique animé. Si un autre déséquilibre affecte le corps vital dans cette incarnation parce que la cause originelle de la maladie n'est pas prise en compte, le manque de synchronie

grandira entre les états corrélés du physique et du vital, et les fonctions dont ils sont chargés.

Quand vous avez un malaise physique, un mal de tête par exemple, le médecin occidental se tourne vers un analgésique qui soulagera les symptômes, la douleur. De son côté, l'acuponcteur oriental cherchera un moyen de corriger avec précision le déséquilibre qui affecte le fonctionnement yin et yang du corps vital, la cause à l'origine de la douleur. En conséquence, il trouve de façon empirique mais précise le point de l'organisme à stimuler avec l'aiguille afin de perturber les mouvements néfastes conditionnés du corps vital. La stimulation par l'aiguille est conçue pour déclencher le mécanisme correcteur du déséquilibre vital.

Si vous souffrez d'épuisement ou d'un manque de vitalité, les médecins praticiens occidentaux chercheront une cause, comme l'anémie ou l'hypoglycémie, et traiteront les symptômes une fois qu'ils auront posé un diagnostic précis. En revanche, si vous consultez un médecin formé à la tradition ayurvédique, il vous traitera avec des plantes médicinales conçues pour corriger votre déséquilibre *pranique*. Grâce à la recherche empirique et à l'expérience, le médecin ayurvédique connaît la plante ou le mélange de plantes les plus susceptibles de restaurer l'équilibre des mouvements *praniques* qu'il faut pour guérir la maladie qui vous afflige.

En résumé, la médecine orientale s'est concentrée sur la moitié de la pomme, c'est-à-dire le corps vital où se trouvent les modèles de la forme ; la médecine occidentale s'est focalisée sur l'autre moitié, le corps physique, la forme même. C'est ainsi que nous avons deux systèmes de médecine, tous deux excellents dans leur domaine, mais qui pris séparément ne sont ni l'un ni l'autre la pomme parfaite de la santé holiste contenant la clé des guérisons. Nous devons donc les fusionner. C'est la tâche de la science dans la conscience ; de ce point de vue, la médecine intégrale est la vraie médecine holiste.

4

Niveaux de maladie et niveaux de guérison

Penseurs, écoutez, dites-moi ce que vous connaissez qui n'est pas dans l'âme
Prenez une jarre pleine d'eau et déposez-la dans l'eau — alors, la jarre est dans l'eau, et l'eau est dans la jarre.
Nous ne devons pas lui donner de nom,
De peur que des imbéciles ne se remettent à parler du corps et de l'âme.

— Kabir, poète mystique (Bly, 1977), traduction libre

Qu'est-ce que Kabir essaie de dire dans ce poème ? Que tout est conscience, autant le corps que l'âme. La différence entre l'eau dehors et l'eau dedans vient de la frontière du verre de la jarre. La différence entre le corps et l'âme vient de la différence entre notre façon d'en faire l'expérience : nous expérimentons le monde physique du corps comme étant extérieur à nous, mais nous expérimentons également un monde interne de perceptions que nous appelons en conséquence « l'âme ».

En y regardant de plus près (comme nous l'avons fait dans le chapitre précédent), nous constatons que l'âme (corps subtil ou psyché) consiste en trois corps : le corps d'énergie vitale, l'esprit et le supramental (que nous appellerons aussi « intellect supramental »). En ajoutant à cela le physique et le tout illimité (substrat de l'être, aussi appelé « corps de félicité »), nous avons au total cinq corps correspondant aux cinq mondes de la conscience.

Il est intéressant de remonter à l'histoire des Upanishads (Buttex, 2012) qui nous parle des cinq compartiments de la réalité, dont chacun vient derrière l'autre quant à la subtilité. Poussé par son père, le fils d'un sage médite sur la nature de la réalité. Il médite et constate que sans nourriture, la réalité ne peut exister et que nous mourons. Il relaie sa prise de conscience à son père : la nourriture (le physique) est la réalité. (C'est exactement ce que découvre le

scientifique matérialiste moderne.) Le père répond : « C’est exact, mais investigue encore. » (Hélas ! il n’y a personne pour guider les matérialistes modernes.)

Le fils reprend sa méditation et y plonge plus profondément. Il découvre les modèles vitaux derrière son corps physique. Il expérimente les sensations du mouvement de ces modèles, les énergies vitales qui se traduisent par les sentiments de vitalité. Il dit alors à son père :

— La réalité, c’est la vitalité, l’énergie vitale.

Le père répond comme précédemment :

— Oui. Mais va plus loin. (De nos jours, le ou la matérialiste nie bien évidemment la réalité de l’énergie vitale, parce qu’il ou elle pense que sa conceptualisation est nécessairement « dualiste ».)

Le fils médite des années durant et prend conscience que sans l’esprit pour donner un sens aux sentiments de l’énergie vitale et à l’univers physique, la réalité n’a pas de sens. Il dit donc à son père :

— La réalité, c’est l’esprit.

Le père sagace répond :

— Oui. Mais investigue encore davantage. (De nos jours, le matérialiste se fourvoie en croyant que l’esprit est le cerveau, puisqu’il ne peut en être autrement. C’est aussi une impasse parce que si l’esprit est distinct du cerveau, qui est le médiateur de l’interaction entre les deux ?)

Le fils médite donc très fort et plonge profondément au cœur de sa psyché. Il découvre le corps supramental des contextes, le corps des lois des mouvements du physique, du vital et du mental, qui gouverne tous les changements de toute la substance dont la réalité est constituée. Il déclare alors :

— La réalité, c’est l’intellect supramental qui gouverne tous les autres mondes.

Le père répond comme avant :

— Oui. C’est juste. Mais va encore plus loin. (Les matérialistes se demandent souvent pourquoi les lois mathématiques gouvernent le mouvement des objets physiques ; d’où viennent-elles ? Certains essaient de dériver les lois mathématiques de la physique du mouvement aléatoire du substrat matériel. S’ils portaient plutôt leur attention sur la philosophie des archétypes de Platon, ils

découvriraient le supramental.)

Finalement, le fils médite et découvre la totalité de la conscience, l'aspect illimité que nous expérimentons sous forme de félicité. Alors, il se dit : « La réalité est béatitude. » Cette fois, il ne retourne pas vers son père. Il sait et comprend tout. (De nos jours, les scientifiques matérialistes secouent la tête et déclarent que la méditation doit être à l'origine des hallucinations de félicité vécues par ce jeune homme. Comme tout est mouvement de la matière et que la matière existe à la fois dans l'ordre et le désordre, comment la réalité ultime peut-elle n'être qu'ordre, que félicité ?)

La preuve et les arguments s'accumulent en faveur des cinq mondes de la conscience (déjà abordés en partie au chapitre 3). Rupert Sheldrake (1981) a montré comment les champs morphogénétiques non locaux et non physiques sont essentiels pour comprendre la création des formes biologiques à partir d'un embryon unicellulaire. Les instructions entourant la création des formes, la différentiation cellulaire (toutes les cellules contiennent les mêmes gènes, et pourtant les gènes des cellules des orteils sont activés bien différemment des gènes des cellules du cerveau), tout cela est impossible à trouver dans le corps physique, y compris les gènes (qui sont ni plus ni moins les instructions de fabrication des protéines). Se pourrait-il que le corps vital soit le réceptacle des champs morphogénétiques ?

L'acuponcture chinoise, la phytothérapie chinoise, la médecine ayurvédique indienne et l'homéopathie emploient toutes le concept de l'énergie vitale (*qi* ou *prana*) pour expliquer l'agent à l'œuvre dans la guérison du corps physique. Se pourrait-il que ces disciplines parlent des modes de mouvement des champs morphogénétiques du corps vital ? La réponse est oui (voir le chapitre 3, où je démontre que ces énergies vitales sont ce que nous percevons quand nous utilisons le mot « sentiment »).

Qu'est-ce qui a validé l'esprit ? Un grand pas a été franchi avec le changement de mentalité de certains informaticiens quant à la capacité de l'ordinateur de traiter le sens (chapitre 3). Le philosophe John Searle, critique de l'intelligence artificielle, a d'abord entrepris de dénoncer l'incapacité de l'ordinateur à traiter le sens, à la fin des années 1980. Son argument de fond était que les ordinateurs sont des appareils qui traitent les symboles. Si nous réservons cer-tains de ces

symboles au traitement du sens, nous devons en réserver d'autres au traitement du sens des symboles sémantiques, puis encore d'autres au traitement du sens du sens des symboles, à l'infini. Il n'existe donc jamais assez de symboles pour que l'ordinateur puisse traiter le sens.

Mais *de notre côté*, comment traitons-nous le sens ? Nous utilisons notre esprit. Le mathématicien Roger Penrose a prouvé l'idée de Searle de façon rigoureuse en se servant du théorème d'incomplétude de Gödel. Et de nos jours, même les chercheurs en intelligence artificielle (Banerji, 1994) suivent les traces de Penrose. En définitive, l'idée selon laquelle il faut un esprit sous forme de monde immatériel distinct pour traiter le sens apparaît logique.

Quelle preuve avons-nous de l'existence d'un corps distinct d'intellect supramental, à part notre perplexité quant à l'origine de la relation entre les mathématiques et les lois de la physique ? Quand nous étudions la créativité (Goswami, 1999), nous constatons que la créativité au niveau le plus élémentaire consiste à trouver un nouveau sens, un changement de signification mentale, pour passer d'un sens conditionné dépassé à un nouveau sens inventif. C'est ce qu'on appelle la « créativité situationnelle ».

Au niveau suprême toutefois, la créativité consiste en sauts discontinus dans le contexte de la pensée même. C'est la *créativité fondamentale*. Elle consiste en découvertes, puisque nous voici à découvrir les lois fondamentales du mouvement des différents mondes — déjà présents dans le compartiment de la conscience appelé « intellect supramental », que nous avons oublié et auquel nous ne pouvons accéder qu'à travers l'intuition. Par contraste, la créativité situationnelle est invention ; elle est accessible à la raison, du moins en principe. L'invention dépend des découvertes fondamentales de la créativité, mais l'inverse n'est pas vrai. Par conséquent, l'existence de la créativité fondamentale nous indique l'existence du monde de l'intellect supramental. Notez cependant que le monde supramental est le réservoir non seulement des contextes de sens mentaux, mais aussi des fonctions vitales et des lois physiques.

Y a-t-il de nouvelles preuves à l'appui de la félicité en dehors de la méditation ? Oui. Certains ont vécu des états béatifiques de *samadhi* sous l'influence de drogues psychédéliques, en faisant de la respiration holotropique (Grof, 1992), et même au moment d'une expérience de mort imminente (Moody, 1976). Ces

expériences valident la description millénaire (indienne) de la conscience, qui est existence-conscience-félicité. De ce trio, l'existence est la plus immédiatement évidente. La majorité d'entre nous ne nient pas la conscience (sauf peut-être le philosophe Daniel Dennett, qui pense que nous sommes des morts-vivants !), mais les états de grande félicité n'avaient jamais été vraiment chose courante dans la vie de tous les jours. Plus maintenant.

En résumé, la conscience comprend cinq compartiments ou corps :

- le physique, qui constitue l'équipement et où sont créées les représentations à partir des corps plus subtils ;
- le vital, qui renferme les modèles des fonctions biologiques qui sont ensuite représentées dans le physique sous la forme des différents organes ;
- le mental, qui donne un sens au vital et au physique et à partir duquel le cerveau crée les représentations ;
- l'intellect supramental, qui fournit les contextes pour le sens mental, les fonctions vitales et les sentiments associés, ainsi que les lois du mouvement physique.
- le corps de félicité, qui constitue le substrat illimité de l'existence. Au sein de ce substrat existentiel aux possibilités infinies, les quatre autres compartiments exercent des contraintes progressives.

Réponse au dualisme

Cependant, qu'en est-il du dualisme ? J'ai déjà abordé la question dans le chapitre précédent, mais en raison de son importance, voici une autre explication.

Le dualisme est surtout un problème de communication entre des substances qui n'ont rien en commun. La substance-esprit est l'antithèse de la substance-matière. L'esprit agit non localement, il n'a aucun prolongement dans l'espace-temps et ne peut être quantifié. La matière agit localement, elle a un prolongement dans l'espace-temps et elle est quantifiable. Le nœud du problème devient donc évident quand on comprend que ces deux substances n'ont en aucun cas la capacité de communiquer entre elles. Et pourtant, notre expérience

nous démontre continuellement qu'elles le peuvent et qu'elles le font : vous voyez un objet, et sa signification mentale apparaît simultanément à votre conscience. Comment est-ce possible ?

Pour que quoi que ce soit existe, il faut d'abord qu'il soit *possible* que cela existe. Si la possibilité n'existe pas, l'actualité est impossible. C'est une condition indispensable. C'est de la bonne logique fondamentale. Quand on regarde à quoi ressemble ce monde de possibilités, il s'apparente plus à la substance mentale : il n'a aucun prolongement dans le temps ni l'espace, et il est impossible à quantifier. De plus, il fait partie du substrat de toute existence. Cela étant, ce monde de possibilités peut donc être considéré comme étant équivalent au corps de félicité de la conscience décrit plus haut.

Quand il y a effondrement quantique, le résultat dans l'actualité de notre expérience est celui de compartiments spécifiques (physique, vital, mental, supramental), qui n'ont apparemment aucun lien entre eux quant à leur « substance » individuelle. Vous expérimentez le physique comme étant extérieur à votre perception et tous les autres compartiments comme étant intérieurs. Parmi les compartiments intérieurs, vous expérimentez le plus volontiers le compartiment mental du sens. Nous pouvons toutefois apprendre à percevoir les mouvements de l'énergie vitale, non seulement les nôtres, mais aussi ceux d'autrui. Et nous pouvons découvrir l'intellect supramental lorsque nous tentons un saut créatif de découverte ou simplement par extrapolation à l'aide de la pensée conceptuelle. (Que sont les concepts, sinon des contextes sémantiques conditionnés ?)

Le dualisme n'est plus un problème parce que tous les corps sont des possibilités de la conscience (dans son corps de félicité) avant l'effondrement. Quand il y a effondrement quantique, il se produit sur les quatre plans et s'applique donc à chaque compartiment ou corps de possibilités. Tout comme il est erroné de dire que le bleu crée le jaune ou que le rouge vient du vert, on ne peut tout simplement pas dire, même métaphoriquement, que l'esprit crée le corps ou que l'esprit provient du corps. Ils sont tous deux les *résultats corrélés* d'une seule onde de possibilité s'effondrant dans la conscience.

C'est une nouvelle forme de parallélisme psychophysique (figure 4). Dans l'ancienne forme, on évitait le dualisme interactionniste en postulant le

fonctionnement parallèle des mondes matériel et immatériel, sans être capable de répondre à la question : qu’est-ce qui maintient le parallélisme de tous les corps fonctionnant en parallèle ? Aujourd’hui, nous pouvons répondre : c’est la conscience. Pareillement, nous avons trouvé l’intermédiaire de l’interaction entre le corps subtil et le corps matériel, si vous insistez sur la pensée interactionniste cartésienne. C’est la conscience.

Maladie et malaise

Tout récemment, les chercheurs en médecine ont jugé bon de faire la distinction entre une maladie et un malaise. La maladie est une défaillance objective de l’organisme qu’on peut diagnostiquer à l’aide d’appareils et de tests appropriés, et au sujet de laquelle les spécialistes peuvent établir un consensus. Par contraste, le malaise est subjectif, c’est la perception subjective d’une défaillance. Le paradigme matérialiste essaie d’expliquer la maladie, mais n’a pas la largeur de vue qu’il faut pour expliquer la cause du senti intérieur, ou malaise.

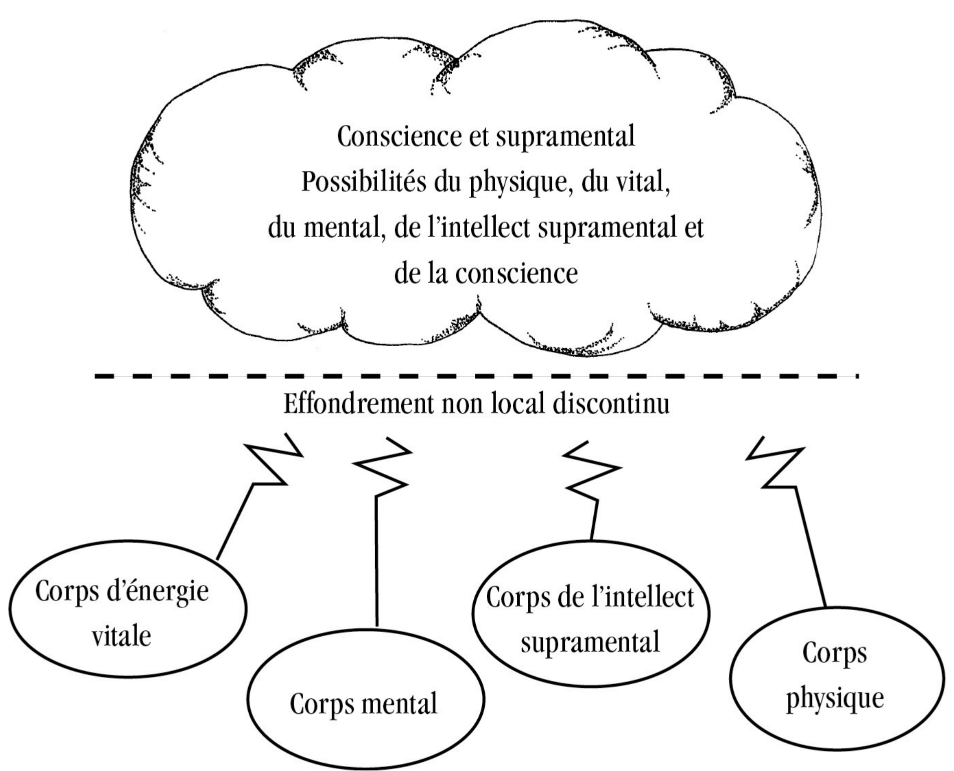


Fig. 4 — Parallélisme psychophysique. La conscience contient quatre compartiments de possibilités. Avec l’effondrement quantique, les possibilités se manifestent sous la forme du corps matériel, du corps vital, de l’esprit et de l’intellect supramental.

La dynamique quantique de tous les corps explique pourquoi nous

expérimentons une partie de notre conscience (le physique) à l’extérieur de nous, mais une autre partie (le corps subtil) comme intérieure à notre perception. L’explication de ce phénomène réside dans le fameux principe quantique d’incertitude.

Selon le principe d’incertitude, solidement établi par des expériences sur le mouvement des objets matériels, nous ne pouvons pas déterminer avec une exactitude parfaite en même temps la position et la quantité de mouvement (produit de la masse par la vitesse) d’un objet quantique. Une façon de voir la validité du principe d’incertitude est de noter ce qui suit. Contrairement au macrocosme qui nous est familier, quand nous faisons dans le monde inframicroscopique une observation qui exige certains petits signaux, comme une lumière qui influe sur ce que nous sommes en train d’observer, l’empiétement même du signal introduit d’infimes perturbations qui échappent à notre maîtrise, d’où l’incertitude. Autrement dit, notre observation influence les objets quantiques.

Cependant, selon le monde matériel, le monde des corps étendus, ou *res extensa* comme l’écrivait Descartes, des micro-corps forment les macro-corps, qui ont en conséquence des masses de plus en plus lourdes. Dans le cas des grandes masses, la dynamique quantique de la matière est telle que les objets prennent de l’expansion très lentement comme ondes de possibilité, si lentement que l’effet du principe d’incertitude est presque impossible à détecter. C’est ce qui fait que lorsque votre ami observe une chaise dans une position donnée et que vous observez à votre tour la même chaise, l’observation de votre ami influence la position de l’objet, mais de façon tellement négligeable que vous observez virtuellement la même chaise au même endroit.

Vous pouvez donc comparer vos données et décider que comme vous voyez tous deux la même chose, elle doit donc nécessairement être indépendante de votre observation et se situer à l’extérieur de votre perception. C’est-à-dire que les données consensuelles nous hypnotisent de façon à nous faire conclure que ce macro-monde de matière est extérieur à nous. (Les expériences avec le laser indiquent néanmoins que les objets comme les chaises se déplacent en réalité d’un imperceptible 1 centimètre à la 10^{-16} entre deux observations.)

Pensez maintenant au corps subtil. Ici, il n’y a pas de corps étendus, ni de

division micro-macro. Nous avons, de façon indivisible, un prolongement des mondes, des océans infinis où les vagues sont expérimentées sous forme d'événements individuels. Or, le principe quantique d'incertitude s'appliquant maintenant aux vagues, l'observation qu'on fait influe toujours sur l'objet dans le corps subtil, de sorte qu'un autre ne peut pas faire l'expérience du même objet. C'est pourquoi en l'absence de consensus, nous ne commettons pas l'erreur de croire que les objets sont extérieurs à nous. Nous en faisons l'expérience intime et nous concluons aisément qu'ils doivent donc être intérieurs.

Il s'ensuit que la maladie relève du domaine du corps matériel : elle est extérieure. Le malaise est intérieur : il nous parle de la défaillance de notre corps subtil corrélé et expérimenté en même temps. S'il y avait une correspondance biunivoque entre la maladie et le malaise, il n'y aurait pas de problème : on traiterait automatiquement le malaise en traitant la maladie et vice-versa. Mais sur le plan empirique, il n'y a pas de correspondance biunivoque : nous pouvons avoir une maladie (cancer aux stades primaires) sans nous sentir malades. Ou bien, nous pouvons nous sentir malades (la douleur censément psychosomatique) sans qu'on puisse détecter une maladie physique qui en soit la cause. Comprenez-vous maintenant pourquoi nous avons besoin d'une médecine globale ?

Formation des représentations

Que se passe-t-il quand la conscience effondre simultanément le cerveau et l'esprit, ou le corps vital et le corps physique ? D'abord, le cerveau crée une carte ou une représentation du sens mental (figure 5a). Ou encore, dans le cas du vital/physique, le physique crée des représentations des champs morphogénétiques du vital, qui correspondent eux-mêmes à des fonctions vitales précises. Ces représentations sont les différents organes de notre corps matériel qui accomplissent la fonction vitale associée précisément audit modèle vital (figure 5b).

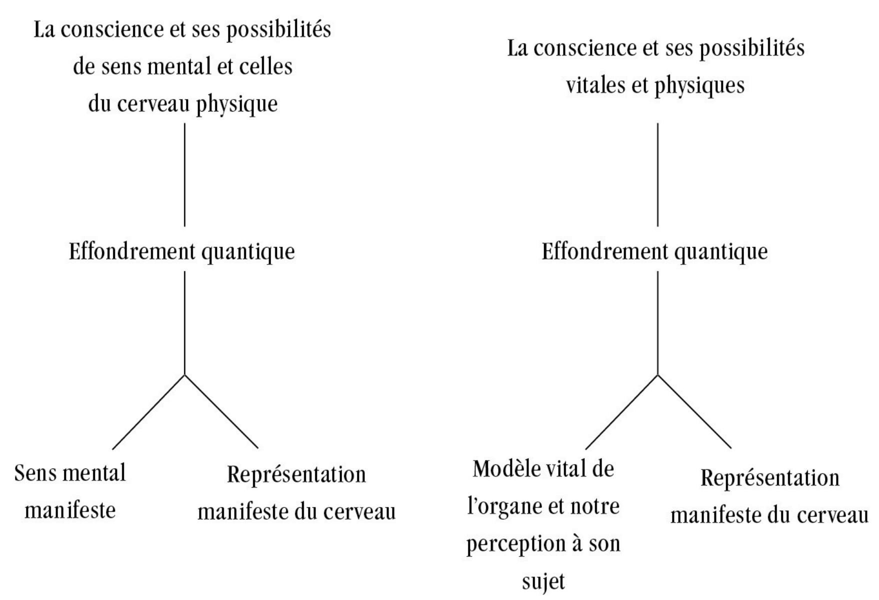


Fig. 5 — (a) Avec l'effondrement simultané et corrélé de l'esprit et du cerveau, le cerveau crée une représentation du sens mental expérimenté sur le moment. (b) Avec l'effondrement corrélé du modèle vital d'un organe et du corps physique, le second crée une représentation (l'organe) du premier à l'endroit d'un chakra.

Autrement dit, le corps matériel agit comme l'équipement d'un ordinateur, créant les représentations logicielles des champs morphogénétiques du vital qui se différencient au cours du processus appelé « morphogenèse » : la création de la forme. De la même manière, le cerveau agit comme équipement et crée un logiciel de sens mental.

Qu'est-ce qui fait que le corps physique convient si bien comme équipement ? Il s'agit de la même propriété de fixité macroscopique qui rend extérieure la perception de la matière dans notre expérience. Quand vous écrivez au tableau des représentations de vos pensées, si les marques de craie pouvaient s'enfuir en raison de l'incertitude quantique, ce ne serait pas très commode, n'est-ce pas ? La fixité du monde matériel se révèle donc fort utile pour créer des représentations du subtil.

Niveaux de maladie et de guérison

Une idée tirée des mathématiques nous est utile pour pousser plus loin la réflexion. Je parle de l'idée des classes, ou types logiques. Un ensemble appartient à un type logique supérieur aux éléments d'un ensemble. Par exemple, pensez aux nombres premiers pris séparément, puis pensez à tous les nombres premiers regroupés. Ils forment l'ensemble et, pris séparément, ils sont les éléments de cet ensemble. Cette façon de penser est limitée en mathématiques,

parce qu’on ne peut pas définir de type logique supérieur à l’ensemble. La discussion de l’ensemble de tous les ensembles nous met devant un paradoxe : le paradoxe de Russell. Il n’est pas nécessaire de plonger plus loin dans les détails mathématiques, nous pouvons utiliser l’analogie des types logiques pour trouver une réponse à l’unification des paradigmes médicaux.

J’ai déjà indiqué que la physique quantique nous propose une fenêtre visionnaire. Si vous regardez par cette fenêtre, vous devez retourner votre vision du monde matérialiste sens dessus dessous. Vous voyez à travers le camouflage du caractère matériel de la réalité ; vous voyez toutes les composantes de votre réalité expérientielle — sensations physiques, sentiment vital, pensée mentale, intuition supramentale et complétude spirituelle — comme les différents plans grâce auxquels la conscience s’expérimente elle-même (Goswami, 2000). Ces plans sont gigognes (figure 6).

Le physique est le plan le plus grossier, le vital est une classe plus élevée, le mental une plus élevée encore, puis vient le supramental (que les guérisseurs n’invoquent généralement pas, le classant avec le spirituel). Si vous connaissez la pensée platonicienne,

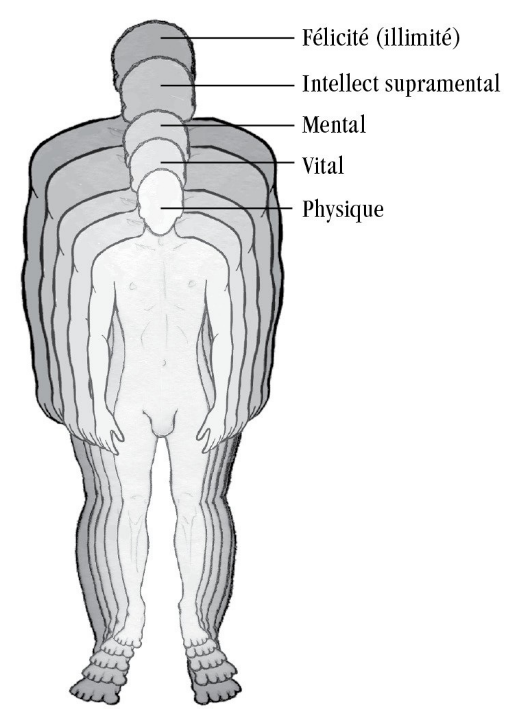


Fig. 6 — Les cinq corps de conscience.

vous pourrez identifier le supramental comme le domaine de ce que Platon appelait « les archétypes ». Selon la vision de Jung, c'est le domaine auquel nous accédons par l'intuition. Et finalement, il y a le spirituel, qui est le tout, le substrat de l'existence, que nous ne pouvons pas expérimenter à travers une perception divisée en sujet/objet.

Cette image des cinq « corps » de conscience est millénaire. Découverte en Inde, elle fait partie des écrits védiques (comme l'histoire relatée plus tôt dans ce chapitre) ainsi que de la tradition judaïque en tant qu'élément de la kabbale. Une fois que vous voyez toute la cosmologie — l'image du monde — en ces termes, un voile se déchire. Vous voyez aisément que les différents paradigmes employés par les différents praticiens de la santé ne sont qu'une façon de parler des différents niveaux de la maladie et de la guérison. Vous commencez alors à entrevoir un moyen d'intégrer les différents modèles pour obtenir le paradigme ultime en santé holiste, objet de la médecine intégrale.

Le niveau physique de la maladie est apparemment facile à aborder : c'est la physique et la chimie habituelles de l'organisme qui sont détraquées. Les causes peuvent être à la fois externes et internes. Dans le paradigme matérialiste, des exemples de cause externe sont des éléments comme les germes, les virus et les blessures physiques.

Les causes internes d'une maladie physique sont plus subtiles, mais un défaut génétique se présente comme une évidence. La défaillance d'un gène ou d'une combinaison de gènes se traduit par une incapacité organique de produire certaines protéines essentielles au bon fonctionnement d'un organe, d'où la maladie.

En revanche, il n'est pas toujours possible de faire ce genre d'analyse de la cause d'une maladie. Prenez le cancer, par exemple. Autant la théorie des germes que celle de la déficience génétique ont été considérées comme une cause, mais sans grand succès. La question à savoir « qu'est-ce qui cause le cancer ? » est donc relativement ouverte aux théories du plan vital et mental.

Qu'est-ce qui cause la maladie sur le plan vital ? Au plan physique, nous avons les représentations du corps physique tributaires de la chimie et de la physique habituelles ; sur le plan vital, nous avons les plans de l'organisme, c'est-à-dire les champs morphogénétiques. Pris individuellement, chaque corps

physique est unique en raison de sa structure. Le corps vital de chaque individu est aussi unique pour une autre raison : son conditionnement. Certains modèles vitaux sont plus utilisés que d'autres, formant un ensemble de propensions qui deviennent ensuite un schème de la personnalité fonctionnelle. En soi, le corps vital individuel peut : (1) souffrir de déséquilibres intrinsèques (cause interne) ; et (2) subir des déséquilibres à la suite des interactions avec (a) le physique, (b) le vital et (c) l'environnement mental (cause externe).

Cet environnement peut inclure la nourriture, la nature et les animaux, ainsi que les autres humains. Notez que les interactions du vital avec l'environnement physique et mental sont indirectes. L'environnement physique exerce une influence sur les organes du corps physique, mais ceux-ci sont en corrélation avec les modèles du corps vital, ce qui entraîne la propagation de l'effet. Bien entendu, la conscience établit le lien ultime.

De la même manière, l'environnement mental influe sur le cerveau corrélé. Le cerveau est relié aux différents organes du corps physique par le système nerveux ainsi que par les liaisons psychoneuro-immunologiques, récemment découvertes (chapitre 14). Finalement, ces organes sont en corrélation avec les modèles du corps vital à l'endroit du chakra idoine. Ici encore, la conscience établit le lien.

Ces déséquilibres dans l'utilisation des modèles du corps vital (les champs morphogénétiques) produisent donc des déséquilibres dans les représentations des organes physiques.

Sur le plan mental, un sens mental néfaste peut être attribué à un apport externe encodé sur trois plans :

1. Le physique. Par exemple, une blessure qui cause des tourments mentaux : « Pourquoi est-ce toujours à moi que ces choses-là arrivent ? »

2. Le vital, par l'intensité du sentiment vital (la vue d'un tigre induisant la peur, ainsi que la peur fantasmée).

3. Le mental (des paroles insultantes).

Le sens mental nuisible perturbe l'organisme d'abord par le biais de sa représentation dans le cerveau, puis du lien entre le cerveau et l'organisme à travers le système nerveux et les molécules psychoneuro-immunologiques. Le

sens mental perturbe les modèles du corps vital directement à l’endroit du chakra couronne (au sommet de la tête) et indirectement à travers le corps physique à l’endroit des autres chakras.

Par ailleurs, l’esprit d’un individu peut aussi présenter des déséquilibres internes intrinsèques. Les déséquilibres internes de l’esprit, tout comme les externes d’ailleurs, sont capables d’induire des déséquilibres sur le plan vital et physique.

Comme le plan supramental archétypique n’est pas directement représenté dans le physique, il n’y a pas de maladie qu’on puisse désigner comme étant d’origine supramentale en tant que telle. Cependant, l’absence de liaison permanente avec notre corps supramental et notre corps de félicité peut se traduire par une forme d’ignorance, cause fondamentale de toute souffrance. Le sage indien Patañjali (Taimni, 1960) a dit que l’ignorance donne naissance à l’ego, l’ego cultive des goûts et des dégoûts (un processus que j’appelle « la mentalisation du sentiment »), et ces goûts et dégoûts finissent par engendrer la maladie physique et la peur de la mort.

La maladie physique peut donc être causée sur tous les plans, dans tous les cinq corps. Le matérialiste pur et dur suppose que toutes les maladies ont leur origine sur le plan physique, et c’est là la plus grande erreur de la médecine conventionnelle. Les professionnels de la médecine parallèle commettent toutefois la même erreur en attribuant la maladie à l’un ou l’autre plan en particulier, la maladie étant perçue comme une défaillance dans un seul corps. Dans bien des cas, il faut étudier la cause de la maladie sur plus d’un plan.

Prenez le cas d’une blessure physique. Les matérialistes pensent que c’est un problème du plan physique. Mais les chirurgiens font leur travail, et la blessure ne guérit pas. C’est le moment de se rendre compte que les modèles vitaux qui assistent la régénération de l’organe atteint ne fonctionnent pas correctement. Et c’est aussi le moment de consulter un acuponcteur.

C’est la même chose pour la guérison, qu’il faut aussi considérer sur plus d’un plan. Une maladie s’accompagne de symptômes sur le plan physique, de sentiments de malaise sur le plan vital, de certaines erreurs de sens sur le plan mental et d’un sentiment de séparation des plans supramental et de félicité. La guérison complète est holiste : nous devrions toujours essayer une approche

visant plusieurs plans, si on peut trouver des approches compatibles aux différents niveaux.

Voici comment cela fonctionne. Au premier niveau, on trouve la médecine conventionnelle et ses remèdes (ou symptômes) matérialistes : médicaments, chirurgie et radiation. Si la maladie est entièrement physique (ce qui est rarement le cas), un remède matériel règle le problème.

Au deuxième niveau, le plan vital, la maladie présente des composantes vitales reconnaissables ainsi que des composantes physiques évidentes. Si nous traitons seulement les composantes vitales de la maladie, comme le font les praticiens orientaux de l'Ayurvéda et de la médecine traditionnelle chinoise, ou comme les homéopathes ont aussi tendance à le faire, nous avons un paradigme exclusif. Il est vrai que sur le plan vital, le traitement est plus fondamental et englobe le plan physique, mais il prend aussi du temps. Par conséquent, il est aussi vrai que dans certains cas d'urgence, le recours complémentaire à un remède matériel est clairement indiqué. L'idée consiste à s'assurer de la compatibilité des deux démarches thérapeutiques ; cela étant, tout s'oriente dans la bonne direction.

Au troisième niveau, le rôle de l'esprit est reconnu ; c'est maintenant une maladie et une guérison psychosomatique. Bien sûr, on peut dire que sur ce plan, l'esprit crée la maladie, mais est-il nécessaire d'insister sur le fait que l'esprit seul guérit, que l'esprit est entièrement responsable de la guérison sur le plan mental et que celle-ci descend ensuite dans le physique ? Pourquoi ne pas plutôt continuer à prescrire en plus une approche thérapeutique compatible avec les plans vital et physique ?

En fait, un des principaux points sur lequel j'insiste dans ce livre est que la guérison psychosomatique est parfois un terme impropre. Quand l'esprit crée la maladie, il arrive que la guérison soit impossible à réaliser sur le plan de l'esprit. On doit alors faire un saut quantique jusqu'au supramental pour guérir. Bien entendu, la guérison supramentale n'exclut pas l'esprit, pas plus qu'elle n'exclut le physique et le vital. Un saut jusqu'au supramental rectifie l'inexactitude du sens mental ; le fait de corriger le sens mental rectifie le sentiment vital, ce qui se traduit par la guérison des programmes morphogénétiques, ce qui permet à ces derniers de régénérer les fonctions biologiques des organes sur le plan physique.

Au niveau suivant de la guérison spirituelle, la guérison consiste à retrouver la

complétude (en anglais, *healing* [« guérison »] et *whole* [« tout », « entier »] ont la même racine étymologique) ou ce que les traditions spirituelles nomment « l'illumination ». Une certaine confusion règne ici. Si l'illumination spirituelle est aussi le degré de guérison le plus élevé, pourquoi des personnes prétendument illuminées meurent-elles de maladies comme le cancer (au point qu'Andrew Weil prétend à la blague selon laquelle l'illumination est une invitation au cancer) ? Pourquoi ces individus illuminés sont-ils incapables de se guérir ?

C'est un fait que deux grands mystiques illuminés d'une époque relativement récente, Ramakrishna et Ramana Maharshi, sont tous deux morts d'un cancer. Or, la confusion disparaît quand vous reconnaissez que la découverte de la complétude/totalité guérit l'esprit de la séparation de l'ego ; la guérison de l'ego détruit les déséquilibres vitaux dus aux préférences émotionnelles, et sans préférence émotionnelle, la peur de la mort n'existe plus sur le plan physique.

Par conséquent, personne ne souffre ou n'a peur de la mort qu'entraîne la maladie. Qui, en ce cas, a besoin de guérir celle-ci ? Autrement dit, le point de vue illuminé peut sembler insensé du point de vue de l'un ou l'autre niveau inférieur !

La médecine intégrale est-elle de la science ?

Les praticiens de la médecine conventionnelle hésitent peut-être encore à ouvrir les bras à une médecine intégrale qui englobe la médecine douce et la médecine allopathique. Si la médecine se généralisait pour inclure les domaines intangibles de la réalité (même en concédant leur existence), resterait-elle tout de même une science ? La science dépend de données expérimentales consensuelles. Puisque par définition, nous ne pouvons pas observer l'immatériel avec nos instruments matériels, comment pouvons-nous établir une science consensuelle ?

La réponse à ce genre de souci n'est pas compliquée. Nos corps immatériels individualisés, le vital et le mental, sont impossibles à soumettre à des mesures matérielles directes, c'est vrai, mais ils exercent sur le plan matériel des effets corrélés qu'on peut soumettre à l'expérimentation en laboratoire. Par ailleurs, en tant que créatures conscientes, nous pouvons directement sentir, penser et avoir des intuitions ; ce sont nos liens directs avec le vital, le mental et le supramental, respectivement. Si une doctrine de forte objectivité — c'est-à-dire que la science

devrait être indépendante des sujets — est remplacée par une doctrine de faible objectivité — c'est-à-dire que la science devrait être invariable d'un sujet à l'autre —, la médecine peut être à la fois subjective et pourtant scientifique.

Le partisan du conventionnalisme pourra encore hésiter : supposons que tout cela (les données censément anormales de la médecine douce, de l'approche corps-esprit, de la gestion de la douleur par l'acuponcture, les *doshas* ayurvédiques, les cures homéopathiques sans médicament matériel, la guérison spontanée, la guérison à distance par la prière) est réel, mais que les explications immatérielles sont fallacieuses et ne servent à rien. Qu'est-ce qui vous fait croire que dans un avenir quelconque, toutes ces données ne trouveront pas une explication parfaitement matérielle ? Après tout, on a presque réussi à prouver que l'homéopathie est une guérison placebo (guérison par substance neutre avec la bénédiction du médecin pour intensifier la croyance) et que l'acuponcture agit à travers notre système nerveux (voir les détails plus loin). Le philosophe Karl Popper a nommé cette attitude « le matérialisme promissoire ». Le matérialisme promissoire, ce sont les vaines promesses des matérialistes qui affirment qu'un problème paradoxal, ou une anomalie, sera résolu « un jour », grâce à de nouvelles idées matérialistes apportées par l'avenir.

Durant des décennies, les partisans du matérialisme promissoire ont cherché à remplacer l'esprit avec rien, sinon le cerveau, mais personne n'a réussi à construire un ordinateur qui traite le sens. Aucun biologiste n'a réussi à prouver que la source des programmes de morphogenèse est contenue dans les gènes ou le cytoplasme (Lewontin, 2000). Personne ne peut expliquer la créativité sans poser l'hypothèse de sauts quantiques jusqu'au supramental (Goswami, 1999). Et personne n'a trouvé une explication matérialiste convaincante à la division de la perception consciente en sujet/objet. Par conséquent, ces corps de conscience immatériels sont ici pour rester, et nous ferions aussi bien de nous en servir pour résoudre les anomalies de la science et de la médecine conventionnelles.

La situation critique du matérialiste me rappelle une histoire. Une femme se rend dans un magasin de vêtements pour acheter quarante-cinq mètres de tissu, afin de confectionner une robe de mariée. Le boutiquier s'étonne.

— Vous n'avez pas besoin d'autant de tissu, madame, insiste-t-il.

— Vous ne comprenez pas, répond notre héroïne, mon *fiancé*[2] est un partisan

du matérialisme promissoire. Il aime chercher, pas trouver.

En résumé, les points suivants exposent le mode de fonctionnement de la médecine intégrale :

- La médecine intégrale se fonde sur un paradigme selon lequel la plupart des maladies se manifestent simultanément dans plus d'un de nos cinq corps de conscience — physique, vital, mental, supramental et spirituel. Cependant, la maladie peut naître sur un plan et se propager à d'autres.
- L'objectif de la médecine intégrale n'est pas de traiter la maladie en ciblant une seule dimension (matérielle) comme en allopathie, mais de cibler selon le besoin *tous* les mouvements de *tous* les cinq corps de conscience comme champ thérapeutique.
- De façon plus précise, l'esprit et les énergies vitales sont tous deux acceptés comme étant des dimensions d'où la maladie peut provenir et où la guérison peut se produire. La guérison qui se produit sur un plan supérieur de la conscience guérit automatiquement les plans inférieurs, bien que cela prenne du temps.
- Naturellement, les techniques grossières et invasives de la médecine du corps physique cèdent le pas, du moins en partie, à des techniques plus subtiles.
- On fait clairement la distinction entre le malaise et la maladie.
- L'idée d'autoguérison est acceptée comme faisant partie du pouvoir de la causalité descendante de la conscience. La guérison accompagnée est accueillie comme un exemple de non-localité (voir plus loin).
- De ce fait, les médecins redeviennent coguérisseurs avec les patients (chapitre 6).

Vous pouvez voir que parmi ces idées, plusieurs sont déjà mises en pratique dans les écoles de médecine douce, en naturopathie par exemple. Ce qui est nouveau ici, c'est la pensée quantique, l'application consciente des principes quantiques à l'élaboration d'un système complet et fonctionnel de guérison. À leur décharge, plusieurs praticiens de la santé ont déjà commencé à avoir l'intuition de l'importance de la pensée quantique en médecine et sont déjà des médecins

quantiques. C’est le sujet du prochain chapitre.

2. N.d.T. : En français dans le texte original anglais.

5

Nouvelle pensée paradigmatique de quelques médecins praticiens modernes

Un paradigme est un ensemble de prémisses métaphysiques et d'autres hypothèses sous-jacentes, ainsi que de systèmes logiques implicites ou explicites, appliqué à un champ donné de l'entreprise humaine dans les travaux quotidiens d'un groupe scientifique. Ainsi, la médecine conventionnelle a un paradigme fonctionnel qui trouve ses fondements dans la métaphysique matérialiste, la physique classique, la biochimie, la biologie moléculaire et le néodarwinisme.

Pourquoi avons-nous besoin d'un changement de paradigme en médecine ? Comme l'a fait remarquer le philosophe Thomas Kuhn, qui a formulé l'idée des paradigmes et des changements de paradigmes, un paradigme est utile à ceux qui l'appliquent seulement jusqu'à ce qu'il commence à manifester des paradoxes qu'il est incapable de résoudre et des données anormales qu'il est incapable d'expliquer. Pourquoi un changement de paradigme est-il nécessaire en médecine ? Parce que les études cliniques démontrent la validité des pratiques de médecine douce, source de paradoxes pour la médecine conventionnelle (chapitre 11). De plus, on possède maintenant des données probantes sur la guérison spontanée, la guérison à distance par la prière et même la guérison placebo qui représentent des anomalies du point de vue du paradigme dominant. Il est clair qu'un passage vers un paradigme intégrateur s'impose, capable de chapeauter les pratiques de la médecine conventionnelle et de la médecine

douce. J’ai déjà décrit les grandes lignes de ce paradigme intégrateur, la médecine intégrale, dans les deux chapitres qui précèdent.

Dans ce chapitre, je veux plonger un peu dans l’histoire, à la fois pour attribuer le mérite à qui de droit et pour mettre au jour d’autres paradoxes et anomalies que la médecine conventionnelle ne peut expliquer, contrairement au nouveau paradigme (sujet du prochain chapitre).

Ornières de la pensée de la physique classique

La vérité est que la majorité des médecins praticiens continuent de penser strictement en fonction de la physique classique, même si l’avènement des nouvelles idées quantiques remonte à un siècle. Les physiciens classiques nous imposent certains préjugés qui ne sont plus valides, le plus fallacieux étant l’existence d’une réalité à la fois indépendante et distincte, extérieure à nous et objective, c’est-à-dire indépendante de la conscience. En médecine, ce préjugé oblige les praticiens à écarter le rôle de la conscience du guérisseur et du patient dans la guérison, nonobstant l’importance de la preuve à cet égard, sinon le simple bon sens.

Mary Baker Eddy (1906), fondatrice de la Science chrétienne, a souffert de maladie chronique presque toute sa vie. En 1866, elle a subi une blessure accidentelle qui l’a entraînée aux portes de la mort. Elle s’est sortie de cette épreuve non seulement guérie, mais éclairée par la prise de conscience qui a servi de base à la Science chrétienne. Selon elle, la maladie n’est pas réelle, c’est une illusion créée par la conscience. Et la conscience peut guérir la maladie en défaisant puis en restructurant son système de croyances.

Le matérialisme pur et dur est un autre préjugé qui n’aide en rien, c’est-à-dire l’idée que tout est composé de matière et de ses corrélations, soit l’énergie et les champs de force. Selon cette vision, l’esprit et la conscience sont des épiphénomènes de la matière. Les particules élémentaires forment des agrégats appelés « atomes », les atomes forment les molécules, les molécules forment les cellules qui composent l’organisme, y compris le cerveau, et le cerveau forme la conscience et l’esprit. Si vous adoptez cette vision — la doctrine de la causalité ascendante, ainsi nommée parce que toute cause procède vers le haut à partir du niveau fondamental des particules élémentaires —, il vous faut reléguer la

conscience à une position purement ornementale dépourvue d’efficacité causale. Encore une fois, cela ne laisse pas de place à l’autoguérison. Vous devez aussi voir l’esprit comme un synonyme du cerveau, ce qui ne laisse aucune place au sens.

Plusieurs médecins praticiens admettront pourtant, du moins en privé, que le sens joue un rôle dans la guérison, dans la mesure où le patient attribue un sens à la maladie (Dossey, 1989). Mais d’où vient le sens ? Le cerveau considéré comme un ordinateur classique ne peut pas traiter le sens (chapitre 3). Non, ce qui traite le sens, c’est l’esprit.

Si la matière est l’unique base des choses, il n’y a pas non plus de place pour les objets extraphysiques comme le *qi* ou le *prana*, n’est-ce pas ? Sous l’influence du réalisme matérialiste, même les praticiens de la médecine orientale ont plié sous l’insistance et adopté une attitude défensive. Ils ont cherché un long moment des explications matérielles à leurs concepts, mais cette tendance est maintenant en voie de se renverser.

Avec la pensée classique, soit vous pensez que la conscience, l’esprit et le corps vital sont des épiphénomènes, soit vous pensez que ce sont des entités globales distinctes, duelles, et dans ce cas, le dualisme — comment des objets duels distincts peuvent-ils interagir ? — vous hante (Stapp, 1995). Par conséquent, les penseurs classiques en médecine sont forcés d’écarter les données pour-tant corroborées de la guérison psychosomatique et le succès fort estimé de la médecine traditionnelle chinoise, de la médecine indienne et de l’homéopathie, parce que l’autre solution constitue une bourde philosophique : il faut attribuer au cerveau et au corps matériel l’efficacité causale de la conscience travaillant de concert avec l’énergie vitale et l’esprit.

Certaines données contredisent carrément d’autres préjugés classiques des médecins praticiens. La continuité en est un exemple. Les médecins praticiens conventionnels croient que le processus de guérison est entraîné par la cause, laquelle agit de façon continue. Cela étant, la guérison générée par la cause doit également être continue, graduelle. Par conséquent, le préjugé de la continuité se traduit par une vision gradualiste de la rémission de la maladie. Or, il y a aujourd’hui des cas bien publicisés de rémission spontanée, y compris des cas graves de cancer (Chopra, 1989 ; Weil, 1995 ; Schlitz et Lewis, 1970) qui ne

sont pas graduels, mais soudains !

Un autre préjugé est la croyance en la localité, c'est-à-dire que toutes les causes et tous les effets doivent nécessairement être locaux et se diffuser dans l'espace grâce à des signaux, ce qui prend un temps fini. Ce préjugé s'effondre devant la documentation aujourd'hui célèbre qui prouve que la prière, même à distance, même sans signal physique se rendant au patient, a le pouvoir de guérir (Byrd, 1988 ; voir aussi Dossey, 1989).

La pensée quantique en médecine

En 1982, le physicien Larry Dossey a écrit un livre intitulé *Le temps, l'espace et la santé.* Je me souviens d'avoir regardé l'ouvrage ; comment aurais-je pu passer à côté, étant à l'époque un lecteur fervent de livres du nouvel âge ? C'était dans les années où même l'expérience aujourd'hui célèbre d'Aspect, qui démontre de manière définitive la non-localité quantique et la communication sans signal entre objets quantiques corrélés, n'avait pas encore été publiée. Cependant, Dossey parlait déjà de non-localité, en guérison ; il encourageait les médecins praticiens à renoncer à la vision classique de l'espace, du temps et de la localité, et à tenir compte du message de la non-localité quantique, c'est-à-dire de l'action à distance.

Six ans plus tard, le physicien Randolph C. Byrd (1988) a mené son expérience à double insu sur la guérison à distance par la prière. Dans cette expérience menée dans un hôpital de San Francisco, on a étudié le taux de guérison d'un groupe de patients, mais seule une fraction d'entre eux, choisis arbitrairement, a fait ailleurs l'objet des prières d'un groupe de prières, sans que ni le médecin ni les patients soient au courant. Le résultat de l'expérience est passé à l'histoire : les patients pour qui on a prié ont vu s'améliorer leur taux de guérison ! La prière donne des résultats thérapeutiques, même à distance. La non-localité est importante en guérison ! La physique quantique peut-elle vraiment être importante pour la médecine ? La non-localité démontrée dans le cas de la guérison par la prière à distance est-elle un exemple de non-localité quantique ? (Réponse au chapitre 6.)

Puis, en 1989 est sorti un nouveau livre faisant école, à propos de l'application possible de la physique quantique à la guérison. Le livre était intitulé *Le corps*

quantique, et son auteur est le désormais célèbre ex-endocrinologue devenu praticien ayurvédique, Deepak Chopra. Chopra plaidait en faveur de la pensée quantique pour expliquer certains cas de guérison psychosomatique qui ressemblaient à de l'autoguérison — des patients se guérissant eux-mêmes.

Les médecins conventionnels sont perplexes non seulement par rapport à l'autoguérison, mais aussi à la guérison psychosomatique en général, en raison de leur pensée classique selon laquelle soit le moi et l'esprit sont le cerveau, soit ce sont des entités duelles, nourries de dualisme comme des entités valables. Chopra a suggéré que l'esprit interagit peut-être avec le corps par l'entremise d'un corps mécanique quantique ou que la conscience est la médiatrice de l'interaction. Il ne proposait rien de moins que la causalité descendante par la conscience à la mode quantique. Il a été inspiré de le faire après avoir été témoin de « sauts quantiques » discontinus en autoguérison.

La vérité est que plusieurs médecins semblent avoir surmonté les préjugés classiques depuis plusieurs décennies. J'en mentionnerai un autre : Andrew Weil. En 1983, même avant Chopra, Weil invitait déjà ses collègues à se tourner vers la physique quantique pour trouver des moyens de réintroduire la conscience dans la science thérapeutique (Weil, 1983). De plus, il suggérait que les cas de guérison spontanée pourraient bien être le résultat d'un « éclair d'intuition ».

Weil citait le cas d'une patiente, désignée par les initiales S. R., à qui on avait diagnostiqué la maladie de Hodgkin (cancer du système lymphatique). On sait que la maladie de Hodgkin progresse en quatre stades ; or, S. R. était déjà au stade 3. Elle était enceinte et ne voulait pas perdre son bébé, ce qui fait qu'elle a refusé le traitement conventionnel de radiation ou de chimiothérapie et a trouvé un nouveau médecin. Sous sa supervision, elle a subi une chirurgie et même un traitement de radiation, mais la situation a continué d'empirer.

Par le plus pur des hasards, son nouveau médecin s'adonnait à faire une recherche sur l'application de la thérapie psycholytique aux patients cancéreux. La patiente a pris du LSD, et durant son voyage guidé et dirigé par son médecin, ce dernier l'a encouragée à descendre très loin en elle et à communiquer avec la vie dans son utérus. S. R. a été capable de le faire, et son médecin lui a alors demandé si elle avait le droit de mettre un terme à cette nouvelle vie. C'est alors

que S. R. a brusquement compris qu'*elle avait le choix* de vivre ou de mourir. Il a fallu du temps après cette illumination et certes plusieurs changements à son style de vie, mais elle a guéri. En passant, elle a aussi donné naissance à un bébé en santé.

Cet événement démontre clairement que nous avons de fait la capacité de choisir notre réalité, mais que pour ce faire, il nous faut être dans un état de conscience « illuminé » qui sort de l'ordinaire.

L'effondrement quantique des ondes de possibilité est fondamentalement discontinu. Bien que le conditionnement masque cette discontinuité, cette liberté de choix (Mitchell et Goswami, 1992) dans notre fonctionnement habituel, elle s'offre à nous, et son efficacité se manifeste dans ce que nous appelons « l'événement créatif » — l'éclair d'intuition dont Weil parlait dans le cas de S. R. Selon la vision quantique, les événements spontanés (et donc discontinus) de guérison peuvent donc être considérés comme des exemples de créativité dans la guérison.

L'effondrement quantique est aussi fondamentalement non local. Par conséquent, la non-localité de la guérison, comme dans la guérison par la prière, trouve une explication limpide dans le cadre de la pensée quantique.

Dans le prochain chapitre, nous plongeons encore plus loin que nous l'avons fait jusqu'à présent dans la physique quantique, afin de comprendre les cadeaux qu'elle offre à la science de la vie, à la santé, à la guérison et à la mort, ces préoccupations habituelles de la médecine.

6

Encore plus sur la physique quantique et ses cadeaux à la médecine

Si le titre de ce chapitre vous inquiète, détendez-vous. Il porte moins sur la physique quantique que sur les cadeaux qu'elle apporte à la nouvelle pensée paradigmatique en santé et en guérison. À la lecture des chapitres précédents, nous avons connu trois de ces cadeaux : la causalité descendante, la non-localité et la discontinuité. Un autre cadeau s'offre à nous quand nous étudions comment les possibilités quantiques deviennent des événements factuels dans notre expérience : il s'agit de la hiérarchie enchevêtrée, un concept dont je dissiperai le mystère un peu plus loin.

Commençons par un peu d'histoire. Qu'est-ce qu'un quantum ? Étymologiquement, le mot « quantum » vient d'un terme latin qui signifie « quantité », mais le physicien Max Planck, qui l'a introduit en physique, en 1900 dans un ouvrage ayant fait école, avait un sens un peu différent en tête. Pour Planck et pour la physique quantique, « quantum » signifie une « quantité *discrète* ». Ainsi, un quantum de lumière, un photon, est un petit paquet discret d'énergie qu'il est impossible de décomposer davantage.

Si le concept n'est pas encore clair, un exemple tiré de la vie courante pourra s'avérer utile. Un cent ou un *penny* représente une quantité discrète d'argent ; la moitié d'un cent ou d'un *penny* n'existe pas.

La causalité descendante

Les objets quantiques sont des ondes de possibilité. Quand nous ne regardons pas, elles se répandent en vagues, comme l'eau quand vous tirez un caillou dans une mare. Cependant, une onde quantique se répand non pas dans l'espace-temps, mais dans le domaine de la possibilité, un domaine que Heisenberg a appelé *potentia*. Quand nous regardons, quand nous prenons une mesure, l'onde

de possibilité s'effondre, et ce qui était auparavant dispersé (dans la *potentia*) devient localisé dans l'actualité sous forme d'événement spatio-temporel. Ce qui présentait potentiellement plusieurs facettes adopte une seule facette manifeste (figure 7).

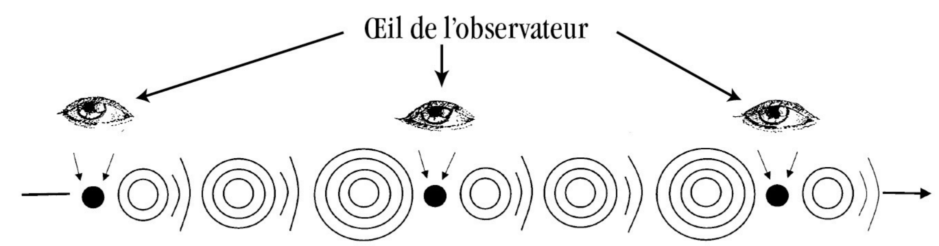


Fig. 7 — Les deux phases de développement temporel d'un objet quantique. Un objet quantique prend de l'expansion et devient une onde de possibilité quand personne ne regarde. Ce mouvement est continu et déterminé par les mathématiques quantiques. Quand nous regardons, l'onde de possibilité s'effondre en discontinu. Ce mouvement discontinu est acausal et impossible à déterminer par mathématiques ou algorithmes.

Prenons un exemple. Imaginons que nous libérons un électron dans une pièce. Quand nous ne la regardons pas, l'onde de possibilité de l'électron se répand dans la *potentia*. Cela signifie que l'électron a la possibilité d'être partout dans la pièce en quelques instants. Chaque possibilité, chaque position possible de l'électron, s'accompagne d'une probabilité formant une distribution (figure 8). Quand nous regardons, l'onde s'effondre, l'électron se manifeste dans une de ses positions possibles ; un détecteur d'électrons (un compteur Geiger, par exemple) placé à cet endroit produit alors un son.

Dans le royaume de la *potentia*, l'électron n'est pas séparé de nous, de la conscience. C'est une possibilité de la conscience même, une possibilité matérielle. Quand la conscience effondre l'onde de possibilité en choisissant une des facettes possibles de l'électron, cette facette devient l'actualité. Simultanément, l'onde de possibilité du détecteur d'électrons s'effondre également et produit un son, et l'onde de possibilité du cerveau de l'observateur s'effondre, enregistrant le son.

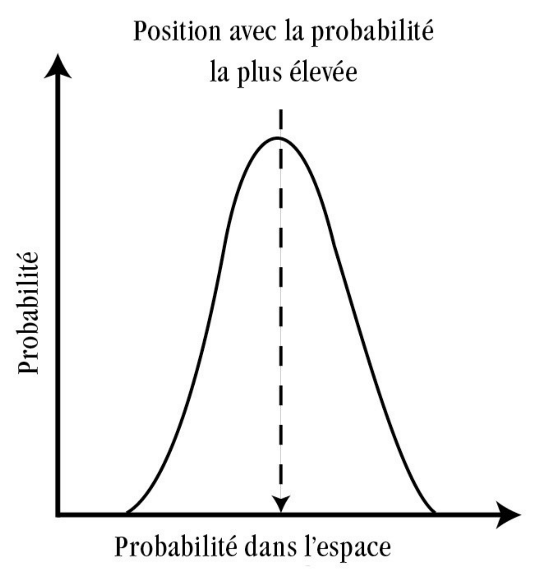


Fig. 8 — Distribution d’une probabilité quantique.

La façon dont l’onde de l’électron, l’onde du détecteur et l’onde du cerveau se propagent dans la possibilité, ainsi que les facettes qu’elles adoptent, est déterminée par la causalité ascendante, c’est-à-dire par la dynamique des interactions entre les particules élémentaires. On peut calculer cette partie à l’aide des mathématiques quantiques, du moins en principe. Les événements d’effondrement d’ondes de possibilité sont les résultats du choix conscient, de la causalité descendante. Dans ce cas, il n’existe ni mathémati-ques ni algorithme. Ce choix de causalité descendante est libre, imprévisible.

La discontinuité

Prenez ensuite le concept de discontinuité. Le physicien danois Niels Bohr nous a donné du mouvement discontinu une image qui clarifie parfaitement le concept. Tout le monde sait que les électrons tournent en orbite autour du noyau atomique, à peu près comme les planètes orbitent autour du soleil. C’est un mouvement continu. Selon Niels Bohr toutefois, quand un électron saute d’une orbite atomique à une autre, le saut est discontinu ; l’électron ne franchit jamais l’espace intermédiaire. Il disparaît d’une orbite et réapparaît sur une autre. Suivant Bohr, nous appelons ce mouvement discontinu « un saut quantique » (figure 9).

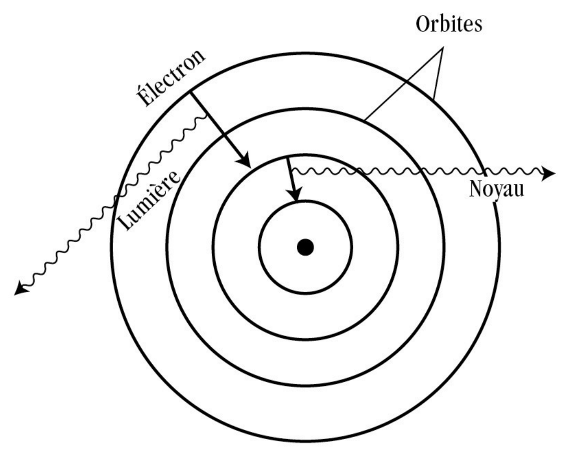


Fig. 9 — Un saut quantique tel qu'envisagé par Niels Bohr. Selon lui, lorsque les électrons sautent d'une orbite atomique à une autre, ils ne franchissent pas l'espace intermédiaire.

De son côté, le mathématicien John von Neumann (1955) a clarifié davantage le rôle du mouvement continu et du mouvement discontinu en physique quantique. Les objets quantiques sont décrits comme des superpositions de facettes possibles ou ondes de possibilité. Von Neumann a noté que les ondes de possibilité évoluent dans le temps selon deux modes clairement définis. Entre les observations ou mesures, leur mouvement est continu ; elles se répandent de façon continue dans le domaine de la possibilité sous forme d'ondes en fragments causalement repérables. Quand nous les observons dans le cadre du processus de mesure quantique cependant, elles s'effondrent en discontinu, passant d'une onde étalée à une particule localisée, d'un objet à plusieurs facettes à un objet à une seule facette, tout cela en une seule étape acausale spontanée.

La non-localité

La non-localité quantique a été introduite par nul autre qu'Albert Einstein, qui a publié en 1935 avec deux collaborateurs, Boris Podolsky et Nathan Rosen, un article visant à discréditer la physique quantique. Einstein, Podolsky et Rosen (1935) ont souligné qu'une simple interaction fusionne deux objets quantiques en un tout non local. L'effondrement quantique de l'onde de possibilité d'une partie de ce système doit instantanément provoquer l'effondrement de l'onde de possibilité du reste dudit système. Il s'agit d'une action à distance instantanée. Or, selon la théorie de la relativité, rien ne peut se produire instantanément. En

effet, cette théorie affirme que tout signal qui communique une action d'un corps à un autre doit voyager en deçà de la limite de la vitesse de la lumière (300 000 kilomètres par seconde). Or, les trois auteurs sont passés totalement à côté du message de la physique quantique.

L'effondrement quantique peut être non local sans contre-venir à la théorie de la relativité, parce qu'il a lieu en dehors de l'espace-temps. Nous ne devons pas nous imaginer l'effondrement quantique comme l'effondrement d'un parapluie télescopique. Les ondes de possibilité des deux parties d'un système en corrélation se situent dans le domaine de la possibilité, hors de l'espace et du temps, où elles sont reliées ; au moment de l'effondrement, les événements factuels corrélés se manifestent en discontinu dans l'espace-temps. Le lien quantique non local, qui a intrigué Einstein et ses collègues, se trouve en dehors du temps et de l'espace ; il mène à une communication sans signal et respecte ainsi la théorie de la relativité.

Le cadeau de la causalité descendante

Quel rapport tout cela a-t-il avec notre façon de nous voir, surtout en matière de santé et de guérison ? Étudions d'abord la causalité descendante.

Dans les années 1970, quand les physiciens quantiques et les mordus du quantum ont eu le premier indice de la puissance de la causalité descendante, plusieurs ont été transportés de joie. Bientôt, le physicien Fred Alan Wolf a lancé l'aphorisme « nous choisissons notre réalité », qui est devenu un mantra du nouvel âge. Plusieurs ont entrepris de mettre la causalité descendante en pratique, en essayant de faire apparaître une Cadillac ou autre chose du genre. Lorsque ces essais se sont avérés peu fructueux, ils ont entrepris de faire apparaître des places de stationnement pour leurs voitures, Cadillac ou autre. Mais cela n'a pas été couronné de succès, non plus.

À l'évidence, la causalité descendante présente des subtilités qui ont échappé aux enthousiastes des années 1970. Quelles sont-elles ?

Vous connaissez déjà l'une d'elles : Qui sommes-nous par rapport au monde ? Sommes-nous là pour appliquer la causalité descendante à un monde distinct de nous, de telle sorte que nous n'avons pas à être responsables de notre action, ou devons-nous accepter la responsabilité en même temps que notre liberté de choix

? Pour trouver un sens à la causalité descendante sous son aspect de force puissante en physique quantique, seule la dernière philosophie est acceptable, c'est-à-dire que la conscience est le substrat de toute existence. Le philosophe Victor Frankl a dit : « Nous devons compléter la statue de la Liberté sur la côte Est par une statue de la Responsabilité sur la côte Ouest. » « Que cela soit », a ajouté le physicien quantique.

Ce qui est clair par conséquent, c'est que nous ne pouvons pas choisir de façon frivole la santé aux dépens de la maladie ; nous devons le faire de façon responsable, par exemple en faisant suivre notre choix de changements pertinents à notre style de vie. Mais sommes-nous capables de le faire juste en le souhaitant, avec ce que nous appelons d'ordinaire « le choix » ? Si nous ne sommes pas capables de manifester la voiture de notre choix en prenant nos désirs pour des réalités, quelle garantie avons-nous que désirer la santé actualisera la santé, même si nous sommes prêts à promettre de faire suivre notre désir d'actions responsables ?

La question de savoir qui nous sommes en réalité est une question subtile, affirment les mystiques parmi nous. D'après eux, nous avons beaucoup de travail spirituel — appelé « yoga » en sanscrit (mot qui signifie « union » ou « intégration ») — à faire pour le découvrir. Heureusement, la physique quantique — plus précisément, les considérations de la mesure quantique — est en train de fournir des réponses définitives en ce qui a trait à notre nature, à notre conscience. Quand vous comprendrez et intégrerez les enseignements de la théorie de la mesure quantique à votre vie, vous pratiquerez à n'en pas douter une sorte de yoga. Je l'appelle « le yoga quantique », et c'est une voie scientifique pour découvrir qui nous sommes.

En résumé, les considérations de la mesure quantique nous disent ce qui suit à propos de la nature de notre conscience :

- La conscience est le substrat de toute existence.
- La matière, les énergies vitales, le sens mental et les archétypes supramentaux sont tous des possibilités quantiques de la conscience.
- Nous choisissons, non pas dans l'état ordinaire de conscience que nous appelons « l'ego », mais dans un état de conscience hors de l'ordinaire qu'on

appelle selon le cas « unitif », « non local » ou « conscience cosmique », un état où nous faisons l'expérience de nous-mêmes comme étant un avec tous les autres.

- Dans un événement d'effondrement quantique, la conscience se fractionne dans ce que nous expérimentons comme une perception sujet/objet, le sujet faisant l'expérience d'un objet comme s'il était distinct de lui.
- Les expériences passées dissimulent notre nature cosmique jusqu'à une individualité apparente, l'ego, par l'entremise d'un processus qu'on peut appeler « le conditionnement ».

Vous connaissez déjà les deux premiers et vous les avez peut-être déjà incorporés à votre personnalité. Vous pouvez voir immédiatement l'importance du troisième : nous ne choisissons pas à partir de notre ego ordinaire. Par conséquent, utiliser la pensée positive pour rêver d'obtenir la santé ne nous apportera pas nécessairement la santé.

Dans ce cas, comment manifestons-nous notre potentiel de causalité descendante ? Les pages suivantes sur la théorie de la mesure quantique vous fourniront des indices importants. Pour rendre l'exposé encore plus intéressant, j'introduirai aussi quelques explications connexes à propos de la santé et des données sur la guérison. Êtes-vous prêt pour un peu de yoga quantique ?

Non-localité de la conscience

Prenez le paradoxe soulevé pour la première fois par le physicien Eugene Wigner, lauréat d'un prix Nobel, contredisant l'idée que l'effondrement quantique est la conscience qui choisit l'actualité à partir des possibilités quantiques. Que cet effondrement soit dû au choix conscient d'un observateur soulève le spectre de l'anarchie dans le cas où il y a deux observateurs et deux choix contradictoires. Pour rester concret, prenez le scénario suivant. Supposons que votre ami et vous arrivez ensemble à un feu de circulation de deux directions perpendiculaires l'une à l'autre. Disons que le feu de circulation est un feu quantique avec deux possibilités : rouge et vert. Comme vous êtes des Américains occupés, vous voudrez évidemment choisir tous les deux le feu vert. Si vous obtenez votre choix tous les deux, il y a un problème. Pour l'éviter, il faut que seul l'un de vous ait le pouvoir de choisir. À partir de quels critères ?

Qui obtient de choisir ?

Wigner était perplexe, parce qu'à ses yeux, la seule réponse légitime semblait être ce que la philosophie appelle un « solipsisme » : il n'y a que vous de réel ; tous les autres, votre ami compris, ne sont que des produits de votre imagination. Dans ce cas, vous êtes celui qui choisit, et il n'y a pas de paradoxe.

Plusieurs en fait considèrent le monde sous l'angle du solipsisme. Une femme vivant à Hollywood rencontre une amie perdue de vue depuis longtemps, s'excite et l'invite à « boire un café pour se remettre à jour ». Mais dans son enthousiasme, elle parle et parle sans discontinuer, jusqu'à ce qu'elle s'en rende brusquement compte : « Oh, regarde-moi, je ne fais que parler de moi. Parlons plutôt de toi. Que penses-tu de moi ? »

Nous pouvons pourtant comprendre le malaise de Wigner, car chacun de nous vit ce solipsisme par rapport aux autres. Heureusement, il existe une solution qui a échappé à Wigner et qui a été découverte de façon indépendante par trois chercheurs (Bass, 1971 ; Goswami, 1989, 1993 ; Blood, 1993, 2001) : si c'est toujours la conscience qui choisit derrière notre individualité apparente, le paradoxe disparaît par le fait même. La conscience unitive peut choisir objectivement. Par conséquent, dans un grand nombre de situations semblables, votre ami et vous verrez chacun votre souhait se concrétiser la moitié du temps ; l'anticipation probabiliste sera préservée. Cette résolution laisse néanmoins la place à une exception créative (comme lorsqu'il y a urgence médicale) de quelque côté qu'on se tourne.

La conscience est donc une et universelle ou, comme l'a formulé Erwin Schrödinger, un des codécouvreurs des mathématiques quantiques, la conscience est un singulier pour lequel il n'existe pas de pluriel. Il n'y a pas deux « consciences », notre individualité est un épiphénomène expérientiel illusoire (abordé plus loin).

Dans ce cas, pouvons-nous choisir la santé plutôt que la maladie ? Pouvons-nous nous guérir d'une maladie en utilisant le pouvoir de la causalité descendante ? Oui, nous le pouvons, pourvu que nous cultivions la capacité de transcender l'ego et de nous élever jusqu'à la conscience unitive.

Norman Cousins (1989), défunt éditeur du magazine *Saturday Review*, s'est lui-même guéri d'une maladie grave par le rire, en regardant des comédies et en

lisant des bandes dessinées. Bien que circule une rumeur selon laquelle il aurait secrètement fait usage de médicaments homéopathiques, mais qu'il aurait été réticent à l'admettre publiquement, je ne doute pas un instant que sa thérapie par le rire ait aussi contribué de façon notable à sa guérison. Le rire naît quand vous ne vous prenez pas au sérieux. Le philosophe Gregory Bateson avait d'ailleurs l'habitude de dire que rire, c'est faire la moitié d'un pas vers la transcendance de l'ego (plus de détails sur la transcendance de l'ego plus loin).

Non-localité quantique et guérison à distance

Le physicien Alain Aspect a vérifié la non-localité quantique avec ses collaborateurs (1982) en menant une expérience en laboratoire au cours de laquelle deux photons en corrélation, émis simultanément par un atome et se déplaçant dans des directions opposées, se sont effondrés en conservant le même état d'actualité (polarisation), même s'il n'y avait aucun signal entre eux. Cela étant, les objets quantiques en corrélation peuvent s'influencer mutuellement à distance sans échanger de signaux, en vertu de leur liaison quantique non locale.

Bien entendu, les expériences de ce type — celle d'Aspect ne fait pas exception — se font généralement avec plusieurs atomes en voie de désintégration et plusieurs paires de photons corrélés. L'expérience d'Aspect révèle la non-localité quantique, mais seulement une fois que nous comparons et remarquons la correspondance des états (polarisation) d'un photon détecté par un appareil situé à un endroit avec le photon corrélé correspondant, détecté par un autre appareil à un autre endroit. Or, il n'y aucune corrélation entre les données recueillies par les détecteurs. Elles sont toutes aléatoires, ce qui était à prévoir. Les objets quantiques sont calculés comme des ondes de possibilité, et les mathématiques quantiques nous permettent de calculer la probabilité associée à chaque possibilité. En ce sens, la physique quantique est probabiliste, et l'aléatoire prévaut donc dans un grand nombre d'événements, c'est-à-dire que le libre choix qui existe pour les événements pris séparément s'exerce toujours de manière à préserver le caractère aléatoire d'un ensemble d'événements.

Ainsi, la non-localité quantique révélée par l'expérience d'Aspect s'apparente plus à un événement que Carl Jung quali-fiait de « synchronicité », ces coïncidences significatives attribua-bles à une cause commune. Deux

événements prennent place à deux endroits différents. Vous ne pourrez cependant y voir de synchronicité — c'est-à-dire qu'il comporte une coïncidence significative — avant de comparer les deux événements.

Les synchronicités ne sont pas inhabituelles dans les écrits sur la guérison. Un médecin est enthousiaste à propos d'un nouveau médicament dont il a reçu un échantillon d'une société pharmaceutique. Il administre le médicament à son patient. Le résultat est tellement remarquable qu'il se sent poussé à comparer l'effet du médicament avec celui d'un placebo (substance neutre). Or, voilà que le patient ne se sent plus très bien. Lorsque le médecin écrit à la compagnie pharmaceutique pour obtenir d'autres échantillons du médicament, le manufacturier s'excuse de lui avoir d'abord envoyé un placebo par erreur. La guérison qui a eu lieu est un cas clair de guérison par placebo. Mais qu'est-ce qui a poussé le manufacturier à commettre l'erreur au point de départ ? La synchronicité, ou une sorte de non-localité quantique de type Aspect, constitue une explication plaisante.

Dans le chapitre précédent, j'ai parlé des données de Randolph Byrd sur la guérison à distance, données se rapportant à un groupe de prières, priant à distance pour un groupe de patients dans un essai à double insu et augmentant leur taux de guérison en comparaison des patients témoins qui n'avaient pas fait l'objet de prières. Est-ce que la non-localité — de type Aspect — peut expliquer ce genre de données ?

La réponse est non. Comme je l'ai dit plus tôt, comme les données d'Aspect sont aléatoires, quel que soit l'endroit, et qu'un message significatif doit mettre en jeu une corrélation entre deux événements subséquents au même endroit, il n'y a pas de message dans les données enregistrées à l'un ou l'autre site de détection. Par conséquent, aucun transfert de message n'est possible par cette forme de corrélation quantique non locale entre des objets quantiques.

En 1993, alors que mon premier livre sur la conscience quantique (Goswami, 1993) était sous presse, j'ai reçu un coup de fil d'un neurophysiologiste de l'Université de Mexico du nom de Jacobo Grinberg-Zylberbaum. Il m'a expliqué qu'il menait une expérience de type Aspect pour démontrer la communication non locale entre cerveaux humains, mais qu'un aspect des données le laissait perplexe. À son invitation, je me suis immédiatement rendu à Mexico pour

vérifier la configuration de son expérience. Tout semblait parfaitement légitime. Voici ce qu'il faisait.

Dans l'expérience de Grinberg-Zylberbaum et de ses collègues (1994), deux sujets méditaient vingt minutes dans l'intention d'établir une communication directe (non locale). Après vingt minutes, ils continuaient de se concentrer sur l'intention de leur méditation, mais à partir de deux chambres de Faraday distinctes (salles imperméables à l'électromagnétisme), où chacun était relié par électrodes à un appareil EEG indépendant. Ensuite, on a soumis un des deux sujets à une série d'éclairs de lumière qui ont déclenché une activité électrique dans son cerveau, ce qui a été décodé sur le tracé de son EEG comme un potentiel évoqué. Étonnamment, le tracé de l'EEG de sa partenaire, une fois décodé, a montré que le potentiel évoqué suscité par les éclairs de lumière avait été relayé à son cerveau à elle en l'absence d'une liaison locale. Cette expérience a été par la suite répétée par le neuropsychiatre Peter Fenwick à Londres.

L'aspect déroutant de cette expérience est qu'en étudiant le potentiel relayé d'un des sujets, vous pouvez conclure que les éclairs de lumière ont été administrés au sujet corrélé, même sans vérifier les données de ses ondes cérébrales. Il y a eu transfert du message. Que s'est-il passé ?

La réponse se trouve dans l'implication de la conscience. Dans le cas des cerveaux corrélés comme dans l'expérience décrite plus haut, ou dans le cas d'esprits corrélés comme en télépathie mentale ou en guérison à distance, l'intention consciente est axée sur l'établissement et le maintien d'une corrélation entre les sujets, la personne qui prie et celle qui fait l'objet de prières dans le cas de la guérison à distance. D'ordinaire, comme dans l'expérience d'Aspect, l'effondrement brise la corrélation entre les objets corrélés. Par ailleurs, quel que soit l'endroit, des événements disparates correspondent à des objets disparates. Or, dans l'expérience de Grinberg-Zylberbaum (ou dans la guérison à distance), la conscience maintient la corrélation entre les cerveaux (ou esprits) corrélés, et les données enregistrées à n'importe quel endroit correspondent toujours au même objet — le cerveau (ou l'esprit) du sujet présent à cet endroit. Par conséquent, le transfert du message est autorisé.

Il ne faut pas voir la non-localité quantique comme un concept ésotérique. Expliquons maintenant la non-localité d'être en vie. Elle est fort subtile. En tant

qu’êtres humains, nous vivons plus de nos jours dans notre tête que dans notre corps, mais même dans ce cas, la plupart s’entendraient pour dire qu’il y a un senti au fait d’être en vie. L’expérience de ce senti est unitaire et non fragmentée. Nous ne nous sentons pas vivants séparément dans notre gros orteil et dans nos oreilles. Il existe une unité d’expérience indéniable qui vous permet d’appréhender directement la non-localité quantique.

Or, un phénomène connexe représente un énorme casse-tête en neurophysiologie : le problème de liaison. Maintenant qu’on peut prendre des images du cerveau tandis que l’esprit vagabonde (Posner et Raichle, 1994), on sait très bien que les expériences mentales s’accompagnent d’une activité dans plusieurs zones du cerveau séparées sur le plan spatial. Par ailleurs, il est tout aussi indubitable que nous vivons une unité d’expérience. Le neurophysiologiste s’inquiète donc de savoir comment les processus disparates à l’œuvre dans les différentes zones du cerveau s’unissent pour nous donner une expérience unitaire. C’est un cas évident de non-localité quantique.

Hiérarchie enchevêtrée : coémergence dépendante du sujet et de l’objet

Parmi les phénomènes étonnants entourant l’événement d’un effondrement quantique, il y a le fait que lorsque vous regardez, non seulement un objet apparaît dans la conscience, mais aussi un sujet qui regarde l’objet. L’effondrement quantique produit la perception d’une division sujet/objet, c’est-à-dire l’expérience d’un sujet qui regarde un objet. On peut le comprendre en examinant le rôle du cerveau dans la conception d’une observation consciente. Aucun expérimentateur, aucun observateur humain, n’a jamais fait de mesure quantique, d’effondrement quantique, sans cerveau ! Selon les règles quantiques, il faut qu’avant la mesure, avant l’effondrement, l’objet/stimulus lui-même ainsi que le cerveau de l’observateur, le cerveau qui absorbe le stimulus, soient représentés par une onde de possibilité. On est en présence d’un phénomène de circularité : sans le cerveau, pas d’effondrement et pas de perception, pas de sujet et pas d’agent de causalité descendante ; mais sans effondrement, pas de cerveau actualisé. La coémergence dépendante résout cette circularité.

Au moment de la mesure quantique, le sujet en voie d’effondrement et les objets effondrés, y compris le cerveau, émergent simultanément,

codépendamment. Le sujet qui expérimente et les objets expérimentés se cocréent. Le sujet considère l'objet comme étant distinct de lui, c'est ce qu'on appelle « l'autoréférence ». Or, ce n'est qu'une apparence, la vérité étant que la conscience crée à la fois le sujet et l'objet. Le cerveau et l'objet s'effondrent tous deux au moment du même événement, mais nous ne faisons jamais l'expérience du cerveau en tant qu'objet. La conscience s'identifie plutôt au cerveau, qui est ensuite expérimenté comme étant le sujet de l'expérience.

La dynamique de la coémergence dépendante peut se comprendre en faisant appel à la notion de hiérarchie enchevêtrée (Hofstadter, 1980). Vous connaissez la hiérarchie simple : elle est présente quand un échelon hiérarchique gouverne causalement l'autre ou les autres paliers, mais non l'inverse. Reprenez la figure 1 et examinez-la : elle illustre une hiérarchie simple. Pour comprendre la hiérarchie enchevêtrée, étudiez le paradoxe du menteur : *je suis un menteur*. C'est une hiérarchie enchevêtrée parce que le prédicat qualifie le sujet, mais que le sujet qualifie *aussi* le prédicat. Si je suis un menteur, je dis la vérité, puis je mens, et ainsi de suite à l'infini. On ne peut constater (et résoudre) l'enchevêtrement qu'en « sortant du système ». Nous ne pouvons pas voir le système, si nous nous identifions à lui. À la place, nous nous enlisons et nous croyons que nous sommes séparés du reste du monde.

La mesure quantique mettant en jeu un cerveau constitue aussi une hiérarchie enchevêtrée. L'avantage est que nous acquérons la capacité d'autoréférence, c'est-à-dire la capacité de nous voir sous la forme d'un « soi » faisant l'expérience du monde comme étant séparé de nous. L'inconvénient est que nous n'avons pas conscience que notre séparation est illusoire, qu'elle vient de la hiérarchie enchevêtrée d'une mesure quantique, d'un effondrement quantique.

Vous avez peut-être déjà vu le dessin des « mains qui dessinent » d'Escher. Dans ce dessin, la main gauche dessine la main droite, et la main droite dessine la main gauche, ce qui produit une hiérarchie enchevêtrée. Ici encore, si vous vous identifiez à l'image, vous pourrez vous perdre dans l'oscillation infinie de la hiérarchie enchevêtrée. La main droite dessine-t-elle vraiment la gauche ? La gauche dessine-t-elle réellement la droite ? Non. En coulisse, c'est Escher qui dessine les deux.

Dans ce cas, le sujet effondre-t-il l'objet ? Le ou les objets créent-ils le sujet ?

Ni l'un ni l'autre. En coulisse, la conscience, à travers l'illusion d'une hiérarchie enchevêtrée de mesure quantique, devient les deux, le sujet et le ou les objets.

Il est important pour nous de comprendre la hiérarchie enchevêtrée et l'autoréférence. Un grand stress mental s'installe dans notre vie du fait que nous avons grandi dans une famille dysfonctionnelle. Une famille est dysfonctionnelle quand elle n'arrive pas à agir comme une unité, quand elle n'a pas d'identité de « soi ». Ce genre d'identité naît seulement en présence d'une hiérarchie enchevêtrée entre les membres de la famille. La même chose s'applique aux couples et de façon plus pertinente encore dans le cadre du présent exposé à la relation médecin/patient.

Je suggère que la hiérarchie enchevêtrée, nul doute en raison de sa difficulté conceptuelle, demeure un des principes de la nature parmi les moins estimés. Cependant, vous devez en tenir compte, si vous voulez guérir. Notez simplement une des raisons de la popularité indéniable de la médecine douce par rapport à la médecine conventionnelle. Le praticien de la médecine convention-nelle vous traite en fonction d'une hiérarchie simple. Il ou elle ordonne, vous écoutez. De leur côté, la plupart des praticiens parallèles pratiquent la hiérarchie enchevêtrée dans leur relation avec leurs patients ! Ils ordonnent *et par ailleurs* écoutent. Votre thérapeute et vous devenez donc une unité autoréférentielle. Ce genre d'unité autoréférentielle a de la valeur. Elle vous permet (ensemble) de faire à l'occasion des sauts créatifs quantiques de guérison (plus de détails sur le sujet au chapitre 16).

Distinction entre conscient et inconscient

L'idée que notre perception divisée en sujet et objet provient d'un effondrement quantique nous permet de comprendre l'énigmatique concept de l'inconscient introduit par Freud. Nous avons vu plus haut que la perception sensorielle émerge en même temps que l'effondrement quantique. L'inconscient est fonctionnel quand la perception ne l'est pas, en l'absence d'effondrement quantique. « Inconscient » est d'ailleurs un terme impropre pour une vision du monde basée sur la primauté de la conscience, puisque la conscience est toujours présente. Ce que Freud voulait dire, c'est « ignorer », ne pas percevoir.

Le concept de l'inconscient est important pour ce qui est de la santé et de la

guérison en cas de maladie psychosomatique. Nous refoulons les souvenirs de certaines expériences traumatisantes si profondément que la conscience les effondre rarement, les reléguant plutôt à ce qu'on appelle « le processus inconscient ». Les souvenirs de ces expériences sont traités en produisant les effets somatiques de la maladie, mais nous n'en sommes pas conscients, parce que nous ne les effondrons jamais dans nos pensées conscientes (plus de détails sur le sujet au chapitre 15).

Celui qui n'est pas à l'aise avec ses sentiments et qui les refoule les relègue dans son inconscient, ce qui entraîne des blocages dans la circulation de son énergie vitale. Au bout du compte, ces blocages se manifestent par des défaillances organiques, et nous faisons alors l'expérience consciente de la maladie. Cependant, nous n'avons pas conscience des blocages énergétiques à l'origine de cette dernière (nous verrons plus de détails sur le sujet).

Processus inconscient et créativité

La créativité est, à n'en pas douter, une composante des créatures biologiques. Nous pouvons voir la similitude qui existe entre les deux modes de mouvement de l'objet quantique — la continuité et la discontinuité — dans deux composantes essentielles du processus créatif. Il est bien connu que le processus créatif comporte quatre étapes distinctes (Wallas, 1926) : préparation, processus inconscient, inspiration et manifestation. La première et la dernière étape sont évidentes : la préparation consiste à se mettre en train et à se familiariser avec ce qui est déjà connu, et la manifestation consiste à tirer profit de la nouvelle idée obtenue par intuition en concevant un produit. Ces étapes sont toutes deux accomplies de façon plus ou moins continue. En revanche, les deux processus intermédiaires sont plus mystérieux. Ils sont analogues aux deux étapes de la dynamique quantique.

Comme nous l'avons vu plus haut, le processus inconscient fait référence à un processus dans lequel nous sommes conscients sans nous en rendre compte, c'est-à-dire que nous traitons les possibilités, mais que nous n'en sommes pas séparés. Dans la créativité, on croit que le processus inconscient est responsable de la prolifération de l'ambiguïté dans la pensée. C'est l'analogue de l'expansion de l'onde de possibilité quantique entre les mesures (figure 7). D'un

autre côté, on constate que l'intuition créative est soudaine et discontinue. C'est l'analogue du saut quantique, saut discontinu de la pensée sans passer par les étapes intermédiaires. Le processus inconscient produit une multitude de possibilités ; l'intuition est l'effondrement de l'une d'elles (la nouvelle possibilité qui a de la valeur) en actualité.

Ainsi, une fois que nous laissons entrer la pensée quantique dans notre science de l'être humain, nous faisons de la place à la fois aux processus continus et aux processus discontinus ; nous faisons de la place à la créativité.

La guérison quantique, concept introduit par le médecin Deepak Chopra (chapitre 5), est le résultat d'un saut quantique créatif. Nous en reparlerons plus loin dans ce chapitre ainsi que dans le chapitre 16.

Mesure, mémoire et conditionnement

Quelle est la nature du sujet ou soi autoréférentiel qui émerge des mesures quantiques de hiérarchie enchevêtrée ? La conscience s'identifie au cerveau, qui devient le sujet de la division résultante sujet/objet. Cette identité, je l'appellerai « le Soi quantique ». Dans cette identité, le soi est universel (c'est-à-dire qu'il n'a pas de personnalité), et le choix de la possibilité à l'actualité est libre et potentiellement créateur.

Nous vivons une grande confusion en nous identifiant à cette image, puisque ce n'est pas le soi que nous expérimentons de façon régulière à l'état d'éveil. Comment passons-nous de de l'identité/Soi quantique, universelle et unitive, à l'identité/ego, locale et personnelle ? La réponse en un mot : par conditionnement.

Les expériences qu'entraînent les mesures quantiques dans le cerveau produisent une mémoire ; un stimulus répété est généralement expérimenté, reflété dans le miroir de la mémoire du passé par des processus de la conscience secondaire (par contraste, le premier événement d'effondrement en réponse à un stimulus est appelé « un événement de la conscience primaire ».)

Ce reflet dans le miroir de la mémoire (figure 10) augmente les probabilités d'un effondrement subséquent en faveur de la réaction conditionnée (Mitchell et Goswami, 1992). Je qualifierai cette mémoire de quantique par opposition au contenu ordinaire de la mémoire, qui exige un macro-corps. Au fil du temps,

toutes nos réactions aux stimuli acquis composent un schème d'habitudes. L'identité/soi quantique naturelle chez le jeune enfant cède graduellement la place à une identité dotée d'une histoire particulière et de schèmes d'habitudes, identité que nous appelons « l'ego » (Goswami, 1993).

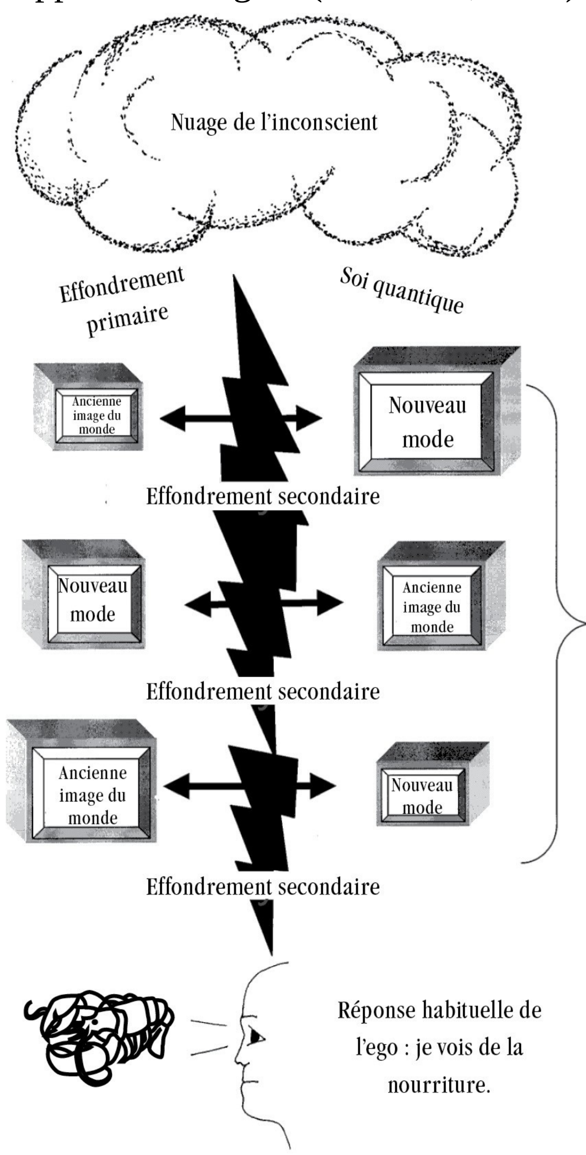


Fig. 10 — Le processus du reflet dans le miroir de la mémoire produit l'ego conditionné.

Digression rapide : comme notre esprit est en corrélation avec notre cerveau, étant donné que nous développons une individualité/cerveau grâce à la mémoire quantique, nous développons également une mémoire quantique et des schèmes d'habitudes de l'esprit, c'est-à-dire un esprit individuel. On peut dire la même chose du duo que forment notre corps physique et notre corps vital. Les

expériences produisent un corps vital individuel avec ses propensions vitales qui lui sont propres.

Ces propensions mentales et vitales sont ce que les Orientaux appellent « le karma » et jouent un rôle crucial dans la théorie scientifique de la réincarnation (Goswami, 2001). Quand le corps physique d'un individu meurt, ce qui lui survit sont les corps vital et mental avec leur karma vital et mental. Ce karma est recyclé dans l'incarnation suivante.

Il y a des preuves à l'appui de ce scénario pour notre être physique, vital et mental. Cette théorie conduit au modèle suivant du développement de l'ego. En grandissant, nous sommes créatifs dans notre identité/soi quantique, découvrant continuellement de nouveaux contextes de vie, d'humanité. En découvrant un nouveau contexte, nous explorons également les contextes secondaires qui s'offrent à nous en combinant les nouveaux contextes et les anciens contextes appris. Nous nous adaptons, nous assimilons, c'est une étape d'adaptation homéostatique. Ce modèle de développement de l'ego formé de poussées créatives et d'adaptation homéostatique est en substance le même que celui auquel est arrivé le psychologue Jean Piaget (1977) à la suite de sa longue série d'expériences avec les enfants (voir Goswami, 1999, pour plus de détails).

Le fait qu'il y ait un temps de décalage d'une demi-seconde (Libet et coll., 1979) entre le temps objectif de l'arrivée d'un stimulus au cerveau et le temps (subjectif) de la perception consciente habituelle de ce dernier rend ce scénario encore plus crédible. Et bien que l'expérience quantique du soi vécu par la conscience primaire soit d'ordinaire reléguée à ce que les psychologues appellent « le préconscient », nous entrons en réalité dans le préconscient même quand nous sommes créatifs.

Les chercheurs en créativité appellent cette incursion « l'expérience-flux » (Csikszentmihalyi, 1990). Quand nous sommes spontanés et animés en pratiquant une activité physique comme la danse (Leonard, 1990), quand nous sentons que nous ne faisons qu'un avec l'Univers dans un instant soudain d'élan spirituel, quand nous sommes dans un état de conscience méditatif, nous sommes dans le flux. L'expérimentateur tend alors à fusionner avec l'expérience. Le neurophysiologiste Dan Brown (1977), de Harvard, a établi que la méditation réduit le temps de réaction du processus secondaire.

Des expériences-flux ont aussi été rapportées chez certains patients cancéreux vivant une rémission spontanée. Le médecin Richard Moss (1981) nous raconte une anecdote pour illustrer cette idée. Moss donne des ateliers qui comportent beaucoup de travail corporel, et dans les années 1980, quand il a débuté, ceux-ci étaient célèbres pour leurs guérisons. Une patiente en phase terminale de cancer, une femme dont le cancer s'était répandu partout dans son organisme, s'est donc inscrite à un atelier de Moss. Elle était nécessairement venue pour guérir, mais s'est montrée très réticente au début à se prêter à la rigueur des pratiques de l'atelier.

Moss a continué de l'aiguillonner, parfois au point où cela pouvait être considéré comme insultant. Après un certain temps, lors d'une séance de danse active, la patiente cancéreuse était tellement en colère devant les piques de Moss qu'elle a surmonté la léthargie de son corps malade et elle a dansé. Qui plus est, avec abandon ! Le lendemain, elle s'est sentie beaucoup mieux et des examens ont montré que son cancer était parti.

Je suggère qu'en dansant avec abandon, cette patiente s'est oubliée, elle a transcendé son ego et est entrée dans son préconscient et dans l'état de flux. La danseuse est devenue la danse. Elle s'est rendue disponible à la créativité du Soi quantique. En fin de compte, elle a fait le saut quantique ! Et son cancer a trouvé en une nuit le remède de sa guérison quantique.

Les cadeaux quantiques à la médecine

Tout cet ouvrage porte sur les cadeaux de la physique quantique à la médecine. J'énumérerai ici les nombreux moyens que les cadeaux quantiques offrent à la santé et à la guérison.

1. La physique quantique nous permet d'intégrer toutes les philosophies disparates des différentes écoles de médecine. Je l'ai déjà démontré (chapitre 3).

2. La pensée quantique nous permet d'élaborer une taxonomie utile de la maladie et de la guérison. Nous avons déjà élaboré cette classification (chapitre 4).

3. La physique quantique montre clairement que nous pouvons choisir entre la

maladie et la guérison. Nous pouvons exercer ce choix une fois que nous apprenons à maîtriser le saut quantique jusqu'à la conscience unitaire, le Soi quantique.

4. La physique quantique nous permet de comprendre les phénomènes anormaux de la médecine comme la guérison spontanée (exemples de créativité quantique), la guérison à distance par la prière (exemples de non-localité quantique), l'autoguérison et la guérison spirituelle (causalité descendante animée d'une intention pure) (chapitres 16 et 17).

5. La physique quantique clarifie même le rôle de la médecine allopathique dans la guérison intégrale (chapitre 7).

6. La physique quantique fournit des lignes directrices claires quant à la relation médecin/patient (hiérarchie enchevêtrée) (chapitre 16).

7. La physique quantique clarifie et explique plusieurs facettes restées jusqu'ici mystérieuses de la médecine orientale (tant chinoise qu'indienne), de la médecine chakrique, de l'homéopathie et de la médecine psychosomatique (deuxième et troisième parties).

7

La place de l’allopathie dans la médecine intégrale

En 1996, grâce à Marilyn Schlitz, qui faisait partie du comité d’invitation de l’Institute of Noetic Sciences, j’ai eu la chance d’être invité à prononcer une allocution à la conférence bisannuelle sur la conscience, qui avait lieu à Tucson. Pas en séance plénière, notez bien, mais c’était parfait ; après tout, cette conférence cible les aspects matériels de la conscience, surtout la neurophysiologie et le comportement, et ne s’intéresse que pour la forme aux grandes lignes de la recherche sur la conscience. Même si je partageais cet intérêt pour la forme, je considérais l’invitation comme un honneur et j’ai prononcé une allocution pleine de verve (à en juger de l’intérieur).

Je vous raconte cette histoire à cause de ce qui s’est produit ensuite. Quand je me suis rassis après mon allocution, mon cœur était très perturbé, je pourrais même dire que je ressentais de la douleur. Quoique remis après une demi-heure, j’ai consulté mon médecin dès mon retour à la maison. En m’entendant décrire mes symptômes, il a conclu à de l’angine et m’a envoyé chez un cardiologue qui m’a fait passer une angiographie et a diagnostiqué plusieurs artères bloquées. Quand il m’a demandé si je voulais un pontage, je n’ai pas hésité un instant et j’ai dit oui, sachant que l’intervention ne comporte qu’un risque d’échec sur 1 200. Inutile de dire que la procédure a réussi.

Voici ce que j’essaie de dire. La médecine allopathique est utile et merveilleuse lorsqu’elle est efficace. Le but de cet ouvrage n’est pas de dénigrer l’allopathie, mais simplement de la compléter au besoin.

Par ailleurs, ce n’est pas ici l’endroit pour résumer les bases de l’allopathie. Premièrement, toute personne éduquée ou presque en connaît les fondements. Deuxièmement, c’est ennuyeux. Troisièmement, nous n’en avons pas besoin. Les quelques fois où nous aurons besoin d’évoquer certaines bases anatomiques physiologiques, nous le ferons dans ce contexte.

Je veux plutôt faire certains commentaires généraux sur l'allopathie d'un point de vue extérieur, dans l'espoir que ces commentaires seront jugés utiles et dignes d'intérêt non seulement par vous, lecteur profane, mais aussi par le rare professionnel.

Pour établir le contexte, permettez-moi de répéter que les méthodes curatives de l'allopathie sont strictement matérielles : la chirurgie, la radiation et les autres thérapies physiques, et surtout les médicaments. (Nous pourrions ajouter à cette liste la thérapie génétique et la modification comportementale en accord avec la théorie sociale de la maladie [voir plus loin], mais ce sont aussi des procédures fondamentalement matérielles.) On entend parfois les gens se plaindre que la médecine allopathique n'a pas de fondement théorique pour guérir, étant donné qu'elle soigne seulement la maladie. La médecine, en allopathie, consiste à contrôler et à gérer la maladie. Mais cela, c'est en *théorie*.

La médecine allopathique voit le corps humain exactement comme un mécanicien voit une automobile. La biologie matérialiste ne fait pas de distinction entre ce qui est vivant et ce qui ne l'est pas, et la médecine allopathique est construite sur cette biologie. Pouvons-nous définir la santé d'une voiture ? Tout à fait. Quand la voiture fonctionne bien ! Quand elle présente des symptômes de défaillance, nous cherchons conseil auprès d'un mécanicien. Pourquoi devrait-il en être autrement pour l'organisme humain, puisque c'est aussi une machine ?

Nous ne sommes peut-être pas d'accord avec cette philosophie, mais la médecine allopathique est cohérente, ce qui représente une force. Bien des gens critiquent l'allopathie parce qu'elle est réductionniste. Selon eux, la médecine devrait être « holiste ».

Que signifie ce mot ? « Holisme » est un néologisme créé par Jan Christian Smuts, qui a été, entre autres, premier ministre de l'Afrique du Sud durant quelques années. Son idée de l'holisme est que le tout est plus grand que la somme de ses parties. L'idée de la médecine holiste consiste à introduire des concepts non mécanistes dans l'équation thérapeutique sans rompre avec la doctrine matérialiste fondamentale, selon laquelle tout est matière.

Les adeptes de la doctrine holiste de Smuts disent que des aspects intangibles apparents de notre être — tout système complexe devrait en avoir — émergent

du matériel et ne sont pas réductibles à nos aspects matériels. À la vérité, la nature ne donne aucune indication de ce genre quand elle forme des agrégats à partir de la substance élémentaire. Quand les atomes s'assemblent pour former des molécules, aucun épiphénomène « plus grand que les parties » n'émerge qui ne puisse s'expliquer par l'interaction des parties.

Dans ce cas, il vaudrait mieux que la médecine matérialiste soit réductionniste, puisque l'univers matériel fonctionne apparemment selon le mode réductionniste. Dans ce cas, l'holisme est-il hors jeu à titre de métaphysique médicale ? Le défenseur de l'holisme selon Smuts pourrait avancer que l'acuponcture est un exemple de médecine holiste. Après tout, l'acuponcteur met des aiguilles dans le pied pour traiter le cœur ! Or, les partisans de cette forme d'holisme ne comprennent pas le caractère holiste de l'acuponcture. L'acuponcteur ne traite pas principalement le corps physique avec ses soins. Sa cible principale est le corps vital ; l'effet physique est secondaire (chapitre 10).

Une nouvelle forme d'holisme est maintenant en train de devenir à la mode. Selon cet usage, l'holisme appelle à une intégration de *toute la personne* — corps, intellect, corps énergétique (corps vital) et même âme (c'est-à-dire supramental) et esprit (c'est-à-dire ce que nous appelons « le corps de félicité »). Ce livre est seulement l'un des derniers à intégrer cette forme de pensée holiste à un cadre qui découle naturellement de la physique quantique.

La médecine allopathique est comme la physique classique. La physique classique est utile dans son champ d'application. C'est la même chose pour l'allopathie. Le seul problème est que l'applicabilité de l'allopathie est limitée par sa métaphysique. Dans ce cas, quel est le domaine de l'allopathie ? Quand est-elle utile ?

Urgence médicale

Quand on posait au Bouddha l'une des « quatorze questions », comme il les appelait, il avait l'habitude de répondre que si l'on a reçu une flèche empoisonnée, un débat métaphysique est-il utile, ou ne vaut-il pas mieux retirer la flèche pour commencer ? C'est la première chose à faire. Le corps physique, notre corps grossier, construit les représentations du subtil. Mais cette habileté de construction des représentations est primordiale ; sans elle, le corps subtil ne sera

plus capable d'établir une corrélation avec le physique et la mort s'ensuivra. Nous devons donc nous occuper de guérir le physique avant de nous préoccuper de nos corps subtils. Si cela signifie l'une ou l'autre procédure allopathique — chirurgie, radiation ou médicaments —, qu'il en soit ainsi.

Personnellement, c'est pour cela que je n'ai pas hésité à subir un pontage. Grâce à la recherche de Dean Ornish (qui a démontré l'efficacité du régime alimentaire, de l'exercice et de la méditation en ce sens ; voir Ornish, 1992), je connaissais l'autre solution : je savais que l'angine peut se guérir et aussi que j'avais l'énergie pour changer mon style de vie et régler le problème. La seule chose que je n'avais pas, c'était du temps.

En situation d'urgence, les méthodes lourdes de l'allopathie sont souvent nécessaires, peu importent les effets secondaires. Avant l'allopathie, la médecine était une médecine naturelle, même au niveau du corps physique. Ainsi, les plantes médicinales proprement dites étaient employées dans le traitement de la maladie. L'allopathie moderne a changé tout cela. Des méthodes cliniques ont permis de découvrir que l'efficacité du traitement augmente et parfois de façon extraordinaire lorsque nous extrayons l'ingrédient chimique qui convient au traitement de la maladie d'un organe. À n'en pas douter, c'est réductionniste, mais aussi tout à fait approprié sur le plan matériel de traitement privilégié par l'allopathie.

Quand le facteur temps est un problème, l'allopathie remporte donc la palme, et il faut alors tolérer ses défauts. Si vous avez une pneumonie, une angine streptococcique grave, une dysenterie basilaire, optez pour l'allopathie ; prenez un antibiotique en dépit du fait qu'il perturbera votre flore intestinale. Dans ces cas de figure, l'allopathie doit être la première méthode de soins, bien qu'en deuxième lieu, nous puissions et nous devrions également tourner notre attention vers nos corps subtils. Il existe des méthodes pour le faire, autrement nous devrions en découvrir. Combien de temps l'allopathie devrait-elle dominer notre traitement ? Seulement le temps d'affronter l'urgence. Ensuite, il faudra chercher des solutions de rechange.

Correspondance entre l'ancien et le nouveau paradigme

En introduisant l'idée du changement de paradigme (chapitre 5), le philosophe

Thomas Kuhn a été très clair sur un point en particulier. Comme les paradigmes scientifiques sont basés sur la vérification et les données expérimentales, l'ancien paradigme est valide dans la mesure où il s'applique. Le nouveau paradigme n'invalide pas l'ancien, il souligne seulement ses limites et ouvre la science à un nouvel horizon.

L'idée est si importante en matière de changement de paradigme qu'elle trouve sa formulation dans un principe scientifique solide, le principe de correspondance : dans le domaine limité où l'ancien paradigme est valide, le nouveau paradigme correspond harmonieusement à l'ancien. Le principe de correspondance nous permet de continuer à utiliser l'ancien paradigme dans le domaine de validité qui est le sien. Aucun affrontement de paradigme n'est nécessaire.

Reconnaissons l'urgence médicale comme le domaine de validité de la médecine allopathique. Comme nous l'avons vu, la guérison des corps subtils doit céder le pas dans ce cadre limité à la guérison du corps matériel, sans lequel les corps subtils ne peuvent fonctionner. Par conséquent, nous pouvons définir un principe de correspondance clair pour le changement de paradigme d'une médecine exclusivement allopathique à une médecine intégrale holiste : dans les limites de l'urgence médicale, la nouvelle médecine intégrale holiste peut être remplacée par la médecine allopathique, en somme.

En fait, quelques remèdes naturels sont tout à fait appropriés pour les urgences. Ainsi, le remède homéopathique *Arnica* donne de meilleurs résultats que les médicaments allopathiques comme premiers soins pour traiter les chocs, les brûlures et autres traumatismes. Si vous vous inquiétez que cela contrevienne au principe de correspondance, ne vous en faites pas. Une entorse occasionnelle au principe est permise. Voilà pourquoi on dit qu'il s'agit d'un principe et non d'une loi.

Médecine douce ou parallèle ?

Je peux maintenant vous dire ce qu'une vraie médecine douce ou parallèle doit faire : elle doit entraîner la guérison au-delà de la dimension matérielle de l'être. En devenant globale ou intégrale, la médecine douce ou parallèle devrait donner des soins appropriés à nos cinq corps en même temps. C'est aussi une vraie

médecine holiste. Or, c'est le problème avec l'allopathie et son réductionnisme : les méthodes réductionnistes ne s'adaptent pas bien au soin *simultané* de *tous* les corps.

Prenez par exemple le cas des narcotiques pour soulager la douleur. Ils sont efficaces, et tout le monde ou presque les emploie en cas d'urgence. Cependant, vous ne pouvez pas utiliser de narcotiques, si vous voulez aussi prendre soin de votre maladie sur le plan mental, étant donné que cette démarche exige l'intégrité de votre fonction d'attention. En général, les médicaments allopathiques perturbent globalement l'organisme physique, plutôt que localement où le besoin s'en fait sentir. Ils entrent invariablement en conflit avec les autres fonctions organiques. Ainsi, ils nuisent à la capacité de l'organisme physique de construire de nouvelles représentations du vital et du mental. Comme récolter les avantages de la guérison du vital et du mental fait appel à la capacité du corps physique de créer des représentations, la défaillance de cette capacité est acceptable seulement en cas d'urgence, jamais autrement.

Je ne suis pas en train de formuler une règle en béton, ce que je propose est une simple question de bon sens. Il y aura des exceptions à la règle qui précède. L'aspirine peut en être une, les médicaments réduisant le cholestérol peuvent en être une autre, peut-être même que le Viagra est une exception.

En général cependant, vous devriez éviter les médicaments allopathiques chaque fois que vous traitez un ou plusieurs de vos autres corps, ou que vous travaillez autrement avec eux, et ce, chaque fois que vous utilisez la médecine holiste, intégrale. Il est donc préférable d'utiliser des plantes et des herbes naturelles que des extraits allopathiques. Rappelez-vous que le temps n'est pas un facteur en médecine intégrale, que nous utilisons rarement en cas d'urgence.

Quand devrions-nous appliquer la médecine intégrale ? Nous verrons plus loin dans cet ouvrage que les systèmes de médecine douce sont principalement conçus pour nos corps subtils et seulement en second lieu pour le corps physique. L'idée est de guérir le déséquilibre qui nous rend malades sur le plan du corps vital ou mental. Mais pour cela, il faut du temps. Plus le corps est subtil, plus il faut du temps pour traiter le déséquilibre. Il faut plus de temps pour traiter un déséquilibre mental qu'un déséquilibre vital. Nous choisissons donc en fonction du facteur temps.

Pour un rhume, qui ne durera que quelques jours et ne constitue pas une urgence, choisissez la médecine du corps vital — Ayurvéda ou médecine chinoise — plutôt que des approches psychosomatiques comme la méditation ou la rétroaction biologique, même si l'origine de votre rhume se cache peut-être dans votre esprit. En revanche, s'il s'agit d'une maladie cardiaque, la médecine psychosomatique est préférable une fois l'urgence passée, parce que comme vous avez gagné du temps (et à quel prix !), vous pouvez aussi bien remonter à la source de votre problème, qui est l'esprit. Traiter le mental agira automatiquement sur le vital et le physique en même temps. C'est ainsi que cela fonctionne.

Autres usages de l'allopathie

L'allopathie devrait-elle donc devenir seulement une médecine d'urgence dans l'approche de la médecine intégrale ? Pas entièrement. La médecine allopathique comporte deux autres utilisations d'importance.

On devrait conserver dans l'application de l'allopathie son modèle de médecine préventive, presque sa seule application préventive. C'est un peu étonnant, cette absence d'insistance sur la prévention en allopathie. Nous ne négligeons certainement pas les soins préventifs dans le cas de nos voitures. De toute façon, la seule technique de prévention que l'allopathe approuve chaudement est la vaccination. En revanche, certains homéopathes ont un point de vue très différent sur la question.

Il est important d'entendre ce que les homéopathes ont à dire sur le concept du développement de l'immunité contre la maladie par la vaccination. En s'appuyant sur sa propre expérience clinique, le médecin homéopathe Richard Moskowitz a avancé que les vaccins peuvent prévenir des maladies graves, mais qu'ils rendent l'organisme vulnérable à la maladie chronique plus tard dans la vie. C'est que les vaccins affaiblissent le système immunitaire (voir Leviton, 2000, pour un autre exposé).

Dans ce cas, nous devrions peut-être respecter l'enseignement du principe de correspondance (voir l'exposé plus haut) et réserver l'immunisation par la vaccination aux situations d'urgence épidémiques.

Le seul autre domaine où la médecine allopathique continuera d'être utile est

le domaine des techniques diagnostiques, limitées comme c'est le cas à la seule détection de la maladie du corps physique. En règle générale, les techniques diagnostiques de la médecine parallèle exigent nécessairement beaucoup d'intuition, et même alors le diagnostic n'est jamais certain. Il est important d'être au moins certain de la nature de ce qui perturbe le corps grossier quand on traite la maladie.

Ascension et déclin de l'allopathie

J'ai vraiment aimé la lecture du livre *The Rise and Fall of Modern Medicine*, du physicien James Le Fanu (2000). L'auteur nous offre une histoire de la médecine moderne, de son ascension avec la découverte des antibiotiques et le succès de la chirurgie à cœur ouvert et des greffes d'organes, à sa chute quand il est devenu clair qu'on ne découvrirait probablement plus de médicaments miraculeux ou de nouvelles techniques chirurgicales révolutionnaires.

Qu'en est-il des frontières de l'allopathie, de la thérapie génétique, par exemple ? Selon Le Fanu, la thérapie génétique pourrait ne pas représenter la panacée que certains chercheurs proclament.

Qu'est-ce que la thérapie génétique ? Elle consiste à corriger les défauts génétiques (connus comme vecteurs de maladie) en remplaçant les gènes défectueux par des gènes normaux. Est-il possible de procéder à ce type de remplacement ? Les chercheurs ont eu la brillante idée de neutraliser un virus (en l'amputant de ses gènes pathogènes), d'injecter le gène normal dans le virus pour ensuite réintroduire ce virus modifié dans l'organisme afin qu'il envahisse les cellules porteuses des gènes défectueux. Malheureusement, la procédure n'a pas donné des résultats à la hauteur de ses promesses.

Selon Le Fanu, l'autre limite de l'allopathie se fonde aujourd'hui sur la prétendue théorie sociale, c'est-à-dire l'hypothèse épidémiologique selon laquelle les maladies comme le cancer et les maladies cardiaques sont causés par des styles de vie malsains et la pollution de l'environnement. En conséquence, traitez la maladie (a) en apportant des changements au style de vie et (b) en réduisant la toxicité de l'environnement. En soi, il est intéressant que cela puisse être considéré comme une frontière du système matérialiste réductionniste de l'allopathie. Qu'est-ce qui constitue un changement au style de vie ? Pour

l'allopathe, c'est une alimentation saine et de l'exercice. Mais qu'en est-il des systèmes de croyances mentales qui attribuent un sens aux stimuli de l'environnement ? Le fait de changer ces systèmes de croyances pourrait-il mener à la guérison de la maladie « sociale » ? Qu'est-ce qui constitue une alimenta-tion nutritive ? Devrions-nous inclure les questions d'énergie vitale dans notre débat sur la nutrition ?

C'est ainsi que l'acceptation par l'allopathie de la théorie sociale de la maladie soulève facilement des questions capables de l'ouvrir à l'acceptation des techniques de la médecine intégrale comme la médecine psychosomatique et des systèmes orientaux comme l'Ayurvéda et la médecine chinoise.

Ce n'est pas ce que Le Fanu envisage, il veut des réponses basées sur la biologie traditionnelle, comme la théorie des germes. Il voit une lumière au bout du tunnel dans la prétendue explication bactérienne des ulcères gastéroduodénaux, c'est-à-dire l'idée que la bactérie *Helicobacter* est à l'origine des ulcères. Cependant, si vous traitez la bactérie avec des antibiotiques, la guérison n'est souvent que temporaire, ce qui suggère qu'elle n'est pas la cause, mais seulement un facteur associatif dans les cas d'ulcères gastéroduodénaux sévères.

Non. Je ne pense pas que des réponses biologiques viendront expliquer les maladies que l'allopathie ne peut pas traiter ; aucune réponse matérielle ne fera surface. Le fait est que notre être est plus complexe et s'étend au-delà de la matière. La matière est l'équipement et elle est importante, mais ces aspects plus subtils de notre être dont l'équipement crée les représentations sont tout aussi importants et doivent être pris en compte dans une science thérapeutique digne de ce nom. Il faudra bien que les allopathes finissent par accepter la réalité.

Quand j'étais aux études, un de mes professeurs m'a donné un conseil qui m'a marqué. Vous envisagez un problème en ayant une préférence pour le type de solution que vous aimez et que vous pensez qui devrait constituer la réponse. Vous faites de votre mieux pour faire coïncider la question et la réponse en fonction de votre préjugé, parce *qu'est-ce que cela pourrait être d'autre ?* Cependant, après avoir essayé et échoué maintes et maintes fois, vous renoncez. *Au diable !* C'est alors que vous êtes prêt à envisager d'autres réponses. J'ai pu constater qu'en règle générale, le conseil était fort utile. Si vous croyez

fondamentalement à l'allopathie, je soupçonne qu'il est probablement aussi bon pour vous.

La biologie dans la conscience

Ce que les partisans de la médecine conventionnelle devraient noter, c'est que la biologie, science qu'ils acceptent comme base paradigmatique de la médecine, a un urgent besoin d'un changement de paradigme. Les indices s'accumulent depuis déjà pas mal de temps.

Commençons par le problème de la conscience. Les neurophysiologistes essaient d'appliquer leur méthodologie réductionniste à la compréhension de la conscience comme produit des processus cérébraux, des interactions neuronales. Or, comme le philosophe David Chalmers l'a souligné, comment cette approche peut-elle réussir ? Une approche réductionniste peut seulement réussir à créer un modèle d'objet en termes d'objets plus élémentaires, mais la conscience n'est pas seulement un objet, elle est aussi un sujet.

Si la biologie est incapable d'expliquer la conscience, il est temps de voir si une base métaphysique de primauté de la conscience, celle que nous offre la physique quantique (chapitres 1 à 6), peut expliquer les différents phénomènes biologiques inexpliqués.

Pour une biologie dans la conscience digne de ce nom, nous devrons postuler qu'une cellule vivante est déjà en soi configurée pour la mesure quantique autoréférentielle. Supposons que la mesure quantique d'une cellule vivante est aussi une hiérarchie enchevêtrée, semblable au cerveau. En effondrant les états de la cellule, la conscience s'identifie de manière autoréférentielle à la cellule, une identité que nous appelons « la vie », telle qu'elle se distingue de l'environnement.

Dans sa nature fondamentale, cette identité est une identité avec toute vie, étant donné que toute vie tire son origine de cette première cellule vivante. À l'instar de James Lovelock (1982), j'appelle cette identité « la conscience Gaïa ». Cette identité fondamentale prend ensuite de l'expansion dans un jeu alternant créativité et conditionnement, très semblable en cela au développement de l'ego (chapitre 6).

J'espère que vous voyez que selon le point de vue actuel, le caractère séparé

de la vie et de l'environnement n'est qu'une apparence due à la hiérarchie enchevêtrée de la mesure quantique. L'environnement, la nature, n'est pas réellement notre ennemi — ce vecteur de maladie —, et nous ne sommes pas ses victimes, comme les allopathes nous l'affirment souvent. L'environnement, c'est nous. Son caractère distinct est un mirage. On pourrait même avancer, comme l'écrivain Richard Leviton (2000), que la maladie fait partie du contrat de notre vie ; elle peut être prise comme notre enseignant (plus sur ce sujet au chapitre 17).

Prenez ensuite l'évolution. La preuve existe que l'évolution biologique est l'action réciproque de l'action conditionnée (au mieux, des contextes acquis sont combinés pour résoudre un problème découlant de changements dans l'environnement) et de la créativité (un nouveau contexte est découvert qui nous donne de nouveaux problèmes ainsi qu'une nouvelle solution). Durant des périodes d'homéostasie de l'espèce, au cours desquelles des contextes d'existence acquis sont combinés pour produire un nouveau contexte d'existence sur le plan situationnel (processus nommé « adaptation »), l'évolution darwinienne continue est à l'œuvre. Il y a une multitude de fossiles pour le prouver.

Cependant, quand il se produit un saut quantique jusqu'à un contexte d'existence vraiment nouveau, la créativité de l'évolution quantique rapide gouverne le mouvement (Goswami, 1997). En raison de cette rapidité, l'étape ne laisse aucun reste fossile, puisque le temps manque (Eldredge et Gould, 1972).

La vie commence donc avec l'événement d'effondrement autoréférentiel de la toute première cellule, mais quel est le sens de l'évolution de la vie dans cette vision du monde ? La vie évolue vers toujours plus de complexité, en vue de faire des représentations physiques de plus en plus réussies (mieux adaptées à l'expression des thèmes archétypaux de la conscience), des modèles pour construire la forme du corps vital, pour mieux accomplir les fonctions archétypiques de l'existence. Finalement, une fois le cerveau créé, l'esprit peut être configuré. Avant l'évolution du cerveau, l'esprit ne pouvait être configuré qu'indirectement par les représentations du corps vital créées par l'esprit.

Une fois que la représentation d'un corps physique est construite, quand la représentation s'effondre de nouveau pour accomplir une fonction, le

mouvement corrélé du corps vital s’effondre aussi, ce que nous expérimentons comme un sentiment. De la même manière, l’effondrement d’un état du cerveau, représentation d’un sens mental, entraîne naturellement l’effondrement de cet état de sens mental, ce que nous expérimentons comme une pensée.

Notez cependant qu’à ce stade de l’évolution de la vie, aucun équipement physique ne peut matérialiser la représentation de l’intellect supramental. En conséquence, les représentations du supramental dans le physique sont toujours indirectes et faites par l’intermédiaire des corps mental et vital, donc imparfaites.

Notez aussi que le monde vivant est une identité de conscience, mais que l’identité se produit sous différents plans ; ce n’est pas une identité unique. Il y a d’abord l’identité avec le tout de la vie en évolution sur Terre, la conscience Gaïa. Il y a ensuite l’identité d’espèce, avec une classe précise de formes et d’habitudes génétiques adaptées. Il y a enfin l’identité de l’organisme individuel. Les identités ne s’arrêtent pas là, cependant.

Chaque cellule vivante d’un organisme multicellulaire a une identité de soi ; la conscience s’identifie avec chacune en accomplissant ses fonctions conditionnées individuelles. Tout agrégat de cellules, comme un organe, qui engage une mesure quantique autoréférentielle au niveau du fonctionnement global, possède aussi une identité de soi.

Pour un organisme avec un cerveau intégrateur, la conscience s’identifie de façon tellement spectaculaire avec certains groupes de cellules qu’elle cache une bonne partie des autres identités de l’organisme. Cette domination du cerveau sur nos fonctions corporelles a capturé notre attention, particulièrement celle de chercheurs engagés dans une étude scientifique éloignée des organes du corps et des sensations d’énergie vitale qui se manifestent dans les organes du corps à l’endroit des différents chakras.

Dans une critique de l’explosion actuelle des greffes d’organes, Richard Leviton (2000) écrit :

> Qu’en est-il des résidus de la personnalité et de l’énergie des organes greffés ? Est-ce que mon foie a quelque chose à voir avec qui je suis ?
>
> Si vous demandez à un praticien de médecine chinoise, la réponse sera oui : mon foie porte la signature précise de mon énergie, de mon style de Qi.

La biologie dans la conscience abonde dans le sens de Leviton et du praticien de la médecine chinoise : notre foie a en effet quelque chose à dire à propos de qui nous sommes. Le lien de conscience avec nos organes exclut le genre de pensée à l'origine de l'explosion des greffes d'organes.

Par ailleurs, comme je l'ai déjà mentionné, le spectre du dualisme rôde dans toute considération sur l'énergie vitale. J'ai toutefois démontré, dans les chapitres précédents, que le problème du dualisme se résout facilement avec un peu de pensée quantique. Il est maintenant temps pour les biologistes et, avec eux, pour les praticiens allopathiques de la médecine conventionnelle, d'accepter finalement la réalité, c'est-à-dire que le corps physique est simplement un bâtisseur de représentations au service de nos corps subtils et que la médecine doit s'ouvrir pour traiter tous nos corps, pas juste le physique.

En résumé

Prenez les idées suivantes et continuez d'y réfléchir :

- On peut faire un bon cas de la médecine allopathique seulement en situation d'urgence médicale. L'utilisation de l'allopathie dans d'autres situations est suspecte, et les choix doivent faire l'objet d'un examen minutieux.
- Même les procédures allopathiques que nous acceptons aujourd'hui comme faisant partie de la routine sont susceptibles de nous causer du tort. L'immunisation par la vaccination en est un exemple.
- La biologie elle-même, supposée science mère de la médecine conventionnelle, a besoin d'un changement de paradigme. Dans le nouveau paradigme novateur de la biologie basée sur la primauté de la conscience, le caractère de séparation des êtres vivants de leur environnement est clairement reconnu comme étant une illusion. Par conséquent, nous ne sommes pas nécessairement victimes de l'environnement dans sa capacité à produire des maladies, comme les allopathes voudraient nous le faire croire. Il est temps de revoir la mentalité de la victime avec laquelle nous considérons la maladie à l'instigation de l'allopathe.
- Dans le cadre de notre cheminement thérapeutique, qui représente au fond un cheminement vers la complétude, les moyens et la fin ne peuvent servir des

objectifs séparés. Les techniques de la médecine allopathique nous séparent davantage du tout ; en nous traitant comme des machines, elle tend à faire de nous des machines conditionnées et dépourvues de choix. Par contraste, la médecine douce et parallèle, en étant attentive aux aspects plus subtils et potentiellement plus créateurs de l'être, tend à combler notre séparation du tout. En choisissant la médecine qui vous convient, tenez compte de cette différence entre les deux.

Deuxième partie

Médecine du corps vital

8

Le corps vital

Il y a plusieurs années, j'assistais à une conférence de recherche sur le yoga à Bangalore, en Inde, et j'ai eu l'heureuse occasion d'observer une guérisseuse *pranique* à l'œuvre. La meilleure traduction du mot sanscrit *prana* est « énergie vitale », un concept que la médecine occidentale a écarté, mais qui est important non seulement dans l'Ayurvéda indien, mais aussi en médecine traditionnelle chinoise où elle est appelée *qi*. La guérisseuse *pranique* fait le geste de balayer le corps du patient afin de rééquilibrer les mouve-ments de son énergie vitale et de guérir son corps physique. Or, dans la majorité des cas, l'opération réussit. Quel est le secret ?

Il ne faut pas croire que le *prana* est un concept oriental inconnu de l'esprit occidental. Le poète romantique du XVIIIe siècle William Blake a écrit :

L'homme n'a pas un corps distinct de son âme,
car ce qu'on appelle corps est une partie de l'âme perçue par les cinq sens,
principales entrées de l'âme dans cette période de vie.
L'énergie est la seule vie ; elle procède du corps,
et la Raison est la borne de l'encerclement de l'énergie.
Énergie est Éternel délice.

L'« énergie » que Blake a découvert, cet éternel délice, n'est pas l'énergie dont parlent les physiciens (le concept d'énergie n'est pas intervenu en physique avant les années 1830), mais bien le *prana* de la tradition indienne et le *qi* des Chinois.

Corps vital et parallélisme psychophysique

J'ai déjà introduit le corps vital dans des chapitres précédents (3 et 4) ; il s'agit ici d'une récapitulation accompagnée d'autres considérations sur le sujet.

En Occident, le concept d’énergie vitale a été écarté en biologie et en médecine en raison de son dualisme implicite et aussi à cause de l’avènement de la biologie moléculaire, alors qu’on a cru pouvoir tout comprendre à propos du corps grâce à la chimie de l’ADN et le reste. Or, l’ADN ne peut en soi expliquer la guérison. Comme tout médecin et tout patient le savent, la guérison exige de la vitalité, de l’énergie vitale. L’énergie vitale n’est pas un produit de la chimie de l’organisme. La chimie est locale, mais les sensations de l’énergie vitale, la sensation d’être en vie, est tout à fait non locale. Dans ce cas, d’où vient l’énergie vitale ?

La régénération est une composante fondamentale de la guérison. Même après une blessure grave et la destruction d’un nombre important de cellules, l’organisme a la capacité de régénérer ces cellules précisément différenciées pour accomplir au besoin une fonction particulière. Avant d’affirmer que c’est grâce à la division cellulaire des cellules adjacentes, repensez-y. Les cellules adjacentes sont souvent différenciées autrement.

Comme le biologiste Rupert Sheldrake l’a souligné, la régénération est possible uniquement parce que les modèles formels proviennent des champs morphogénétiques non locaux et non physiques et qu’ils fournissent la configuration additionnelle nécessaire à la régénération. Les champs morphogénétiques comprennent le corps vital. L’énergie vitale que nous sentons traduit le mouvement du corps vital.

Les molécules obéissent aux lois de la physique, mais elles ne savent rien des contextes d’existence qui nous occupent la plupart du temps, comme l’entretien et la survie, pour ne rien dire de l’amour ou de la jalousie. Le corps vital appartient à un monde subtil distinct et contient les modèles de configuration, les formes qui exécutent les fonctions vitales fondamentales — les contextes d’existence. Autrement dit, le corps vital fournit les plans des organes du corps physique qui sont chargés des fonctions vitales dans l’espace-temps.

Mon point est le suivant : les objets physiques obéissant aux lois causales, c’est tout ce que nous avons besoin de savoir pour analyser leur comportement ; je dis que leur comportement équivaut à la loi. Les systèmes biologiques obéissent aux lois de la physique, mais poursuivent aussi certaines fonctions intentionnelles : reproduction, survie, maintien de l’intégrité personnelle par

rapport à l’environnement, expression de soi, évolution et connaissance de soi.

Vous reconnaîtrez certaines de ces fonctions comme des instincts que nous partageons avec les animaux. Ainsi, la peur est une émotion reliée à notre instinct de survie, mais pouvez-vous imaginer un agrégat de molécules saisies d’effroi ? Le comportement moléculaire peut être entièrement expliqué par les lois de la physique, sans que la peur lui soit attribuée. La peur est un mouvement de notre corps vital que nous ressentons ; or, de façon concomitante, un programme régit les cellules de l’organisme physique afin qu’elles accomplissent les fonctions vitales qui s’imposent en réponse à un stimulus induisant la peur.

Le comportement des systèmes biologiques est intéressant parce que les programmes qui gouvernent leurs fonctions n’ont pas de lien avec les lois causales de la physique qui régissent le mouvement de leur substrat moléculaire. Selon moi, ce comportement est analogue à un programme (Goswami, 1994).

La grande contribution de Rupert Sheldrake à la biologie est de reconnaître la source de ce comportement comparable à un programme. Sheldrake a introduit les champs morphogénétiques non locaux et non physiques en biologie pour expliquer les programmes gouvernant la morphogenèse biologique, c’est-à-dire la configuration physique des créatures biologiques.

Je le répète, le corps vital est le réservoir des champs morphogénétiques, c’est-à-dire des modèles de configuration. Le travail du corps physique consiste à créer les représentations des champs morphogénétiques du corps vital. Le travail des représentations consiste à accomplir les fonctions de la vie, du maintien de l’existence et de la reproduction. Le travail du corps vital consiste à fournir les modèles pour la création de ces représentations.

C’est logique. Si les formes vivantes sont régies par des logiciels, il faut que les programmes sortent de quelque part, des modèles créés par un programmeur. Bien sûr, les modèles sont maintenant intégrés à l’équipement en tant que forme, et le comportement programmé de la forme biologique est automatique. Il est d’ailleurs facile d’oublier l’origine du comportement ainsi que le programme. Mais que se passe-t-il quand les fonctions de la forme intégrée font défaillance ?

C’est là l’importance du corps vital. Il accueille les modèles originaux des fonctions biologiques, c’est-à-dire les champs morphogénétiques représentés par

les organes du corps physique. Une fois les représentations créées, les organes exécutent les programmes qui accomplissent les fonctions biologiques. Le créateur des représentations, le programmeur, c'est la conscience. La conscience utilise les modèles du vital pour créer des représentations physiques de ses fonctions vitales dont les archétypes sont codifiés dans le corps supramental, le corps des lois et des archétypes (figure 11). Quand la conscience effondre les possibilités quantiques d'un organe physique vers l'actualité de l'accomplissement d'une fonction biologique prévue, la conscience effondre en même temps le mouvement en corrélation avec le modèle correspondant du corps vital. C'est ce mouvement que nous ressentons comme un sentiment.

L'objection du dualisme ne tient plus, une fois que vous faites appel à la pensée quantique. La conscience peut effondrer simultanément et non localement les ondes de possibilité de *tous les corps* contenus dans la conscience — physique, vital, mental et supramental. Nous devons présumer qu'à l'instar du physique, le vital est aussi un corps quantique.

Supramental (corps des lois) incluant les lois intentionnelles du corps vital mettant en cause les fonctions biologiques comme le maintien de la vie, la reproduction, etc.

Modèles du corps vital permettant de créer les formes destinées aux fonctions biologiques

Corps physique pour créer les représentations des modèles et des programmes du vital permettant d'exécuter les fonctions biologiques

↓

↓

Fig. 11 — Comment les fonctions biologiques descendent du Ciel (monde supramental) vers la Terre (monde matériel).

Qu'est-ce que le *prana*, le *qi* ou l'énergie vitale ? C'est le mode de mouvement quantique du modèle du corps vital. Quand vous vivez l'expérience physique et mentale de ressentir une émotion, un mouvement vital subtil complémentaire se produit que la conscience effondre dans votre perception intérieure ; c'est du *prana* manifeste. Peut-on ressentir le sentiment d'une autre personne ? Absolument. Grâce à la non-localité quantique du corps vital (rappelant la télépathie mentale) : nous appelons cela « l'empathie ». Une personne dont le *qi* est sain peut-elle aider une autre personne à équilibrer le sien ? Oui, grâce à la non-localité quantique.

Une idée est ancrée dans la philosophie de la guérison orientale à savoir que certaines personnes particulières, les guérisseurs spirituels, sont capables de manifester la guérison du corps vital simplement en touchant ou en balayant de leurs mains le corps du patient. Heureusement, cette « guérison par les mains » ne se limite pas à la médecine orientale ; plusieurs traditions spirituelles occidentales en font usage, et dans ces traditions, ceux qui possèdent des pouvoirs de guérison inhabituels sont vénérés. Grâce à des pionnières comme Dolores Krieger et Dora Kunz, la guérison par les mains et le toucher thérapeutique ont d'ailleurs fait certaines avancées dans la culture occidentale moderne.

Ce dont j'ai été témoin à la conférence à Bangalore lors de l'épisode relaté en début de chapitre (le balayage psychique du champ vital d'un patient) est un transfert quantique non local d'énergie vitale salutaire, de *prana* guérisseur.

Les émotions font naître des mouvements dans le corps vital en plus des mouvements dans le physique et le mental. Observez-vous simplement la prochaine fois que vous serez en colère : le flot de sang qui vous monte au visage le fait rougir ; des pensées hargneuses surgissent — je vais leur montrer ! Mais observez bien : il y a autre chose, autre chose de plus subtil que vous sentez intérieurement, qui ne tombe pas dans l'une ou l'autre de ces catégories. C'est le *prana,* l'énergie vitale.

Le corps vital est indivisible, il n'a aucune séparation en micro et macro, aucune structure. Voilà pourquoi les sensations du corps vital sont subtiles, ressenties intérieurement. Quoi qu'il en soit, nous acquérons un corps vital individuel ; bien entendu, il devient fonctionnel grâce au conditionnement, étant donné que certains mouvements vitaux sont conditionnés à se reproduire à la suite d'un usage répété, formant ainsi un schème d'habitudes personnel.

Voyez ! Nos corps physique et vital (ainsi que mental et supramental) sont des corps de substance distincts qui fonctionnent en parallèle, le parallélisme étant maintenu par la conscience. Ne vous imaginez pas cependant que les substances qui composent ces corps sont tangibles ou concrètes. Ce n'est pas la façon quantique de considérer les substances, même physiques. Toutes les substances sont des possibilités ; ce n'est qu'avec l'effondrement comme actualité que la conscience leur donne leur caractère substantiel. Sur le plan physique, le

caractère substantiel est souvent structurel, très concret, comme on le voit avec nos corps physiques. Sur le plan du vital (et du mental), même l'individualité est fonctionnelle, ce qui garantit son caractère subtil à toutes les étapes, y compris celle de sa manifestation.

Preuve de la nature quantique du corps vital

A-t-on une preuve de la nature quantique du corps vital, qui constitue l'hypothèse cruciale du parallélisme psychophysique que je propose ?

La médecine traditionnelle chinoise parle de canaux, les méridiens, qui servent à la circulation du *qi* ; les points d'acuponcture utilisés en médecine chinoise sont situés le long de ces méridiens (voir le chapitre 10 pour d'autres détails). Si le mouvement du *qi* est ainsi localisé au premier regard, il peut sembler que son comportement soit classique et déterministe. Néanmoins, les Indiens ont aussi cartographié le mouvement du *qi* (qu'ils appellent *prana*) dans des canaux appelés *nadis.* Ces *nadis* ne coïncident pas exactement avec les méridiens chinois, ce qui est tout à fait cohérent avec le comportement quantique : les canaux de l'une ou l'autre tradition ne sont pas concrets, ce sont simplement des lignes directrices destinées à baliser l'exploration intuitive.

Un principe d'incertitude est donc probablement à l'œuvre entre la localisation et la direction du mouvement du *qi*. Cette hypothèse est d'ailleurs confirmée par le fait que les Chinois attribuent à cette énergie deux aspects complémentaires qui forment sa totalité (Tao), le yin et le yang, semblables à la caractérisation complémentaire des objets matériels en onde et particule. Quand nous parlons « d'équilibrer l'énergie vitale » en médecine chinoise, cela signifie équilibrer les aspects yin et yang de l'énergie vitale.

Le fait que l'énergie vitale, comme dans les émotions, est ressentie dans notre perception intime, intérieure, vient étayer l'existence d'un principe d'incertitude à l'œuvre dans son mouvement. Vous ne pouvez pas sentir mon sentiment, parce que l'effondrement de mon sentiment en conscience le change (en raison du principe d'incertitude). (Voir aussi l'exposé sur le lien avec la nature interne de la maladie, au chapitre 4).

La série télévisée *Healing and the Mind*, produite par le journaliste Bill Moyers pour le réseau PBS, présentait un segment fascinant sur la médecine

chinoise et le mystère du *qi*. Dans un des segments, en réponse à la question de Moyers : « Comment le médecin sait-il qu'il touche le bon point [d'acuponcture] ? », David Eisenberg, un Américain étudiant en médecine chinoise, a répondu :

> C'est incroyablement difficile à faire. Il lui demande si elle [la patiente] sent le *qi* et si elle a une sensation, c'est comme ça qu'il sait. Il doit aussi le sentir. Mon professeur d'acuponcture dit que c'est comme la pêche. Vous devez savoir faire la différence entre une approche et une prise.

Et, bien entendu, il faut des années pour apprendre à sentir le *qi* d'une autre personne. La perception du *qi* est interne, ce n'est pas normalement une partie de la réalité que nous partageons. La façon dont l'acuponcteur partage l'expérience-*qi* d'un patient ressemble à la télépathie mentale ; cela fonctionne grâce à la non-localité quantique.

Une preuve très solide de la nature quantique du *qi* se dégage des expériences contrôlées menées en Chine avec des maîtres de *qi gong* (ce qui signifie « manipulation du *qi* » et s'écrit aussi *chi-kung*). On demande à ces maîtres du mouvement du *qi* de projeter du « bon » *qi* sur des plantes, dont on mesure ensuite le taux de croissance métabolique qui s'en trouve amélioré. Par contraste, quand ces maîtres émettent du « mauvais » *qi* en direction des plantes, on constate que les taux de croissance métabolique des plantes sont perturbés (Sancier, 1991).

L'expérience montre clairement un lien non local entre les corps vitaux des maîtres de *qi gong* et ceux des plantes. Comme la non-localité ne peut jamais être simulée à l'aide des appareils classiques (Feynman, 1981), c'est une excellente preuve de la nature quantique du corps vital.

L'énergie vitale peut cependant être en corrélation avec certains corps physiques ou même avec des endroits en particulier. Dans ce cas, on peut considérer que le corps physique et même l'endroit sont « porteurs » de l'énergie vitale. C'est parfaitement évident dans des phénomènes comme celui du « membre fantôme » qui fait qu'un amputé sent encore son membre après l'opération. Cela explique peut-être aussi comment les appareils radioélectroniques transmettent des remèdes vitaux.

Pouvons-nous mesurer l'énergie vitale grâce à des instruments matériels ?

Pouvons-nous mesurer l’énergie vitale avec un instrument matériel ? Par définition, la réponse est non. L’énergie vitale et les instruments matériels appartiennent à deux mondes différents qui n’ont pas d’interactions directes. Une technique s’inscrit toutefois en porte-à-faux de cette affirmation.

Les formes physiques représentent les champs morphogénétiques du corps vital et sont en corrélation avec eux. Si nous sommes capables de mesurer ces formes corrélées qui changent avec les mouvements du corps vital, nous aurons une mesure indirecte du corps vital. C’est ce que nous faisons pour mesurer la pensée. Sommes-nous capables de dire si quelqu’un est en train de penser ? Oui. Nous étudions l’activité de son cerveau à l’aide d’un appareil d’imagerie par résonance magnétique (IRM) ou d’une tomographie par émission de positrons.

Je pense que c’est peut-être ce que fait la technique controversée de la photographie Kirlian. La photographie Kirlian a été découverte par les scientifiques russes Semyon et Valentina Kirlian. Elle exige l’utilisation d’un transformateur électrique, une bobine de Tesla, relié à deux plaques métalliques. Le doigt d’un sujet est placé entre les plaques à un endroit précis en contact avec un fragment de pellicule photographique. Quand l’électricité est branchée, ce que la pellicule enregistre est appelée une « photo Kirlian ».

De façon typique, les photos Kirlian montrent une « aura » autour de l’objet photographié. Ses partisans affirment que la couleur et l’intensité de l’aura sont des indicateurs de l’état émotionnel du sujet (dont le doigt apparaît sur le cliché). Ainsi, une aura rouge et barbouillée correspond au sentiment d’anxiété, tandis qu’une aura lumineuse indique la relaxation et ainsi de suite.

Il est clair qu’on est en présence d’une sorte de phénomène énergétique. On a vérifié que l’énergie en question ne peut être influencée par aucun des cinq sens. Au début, certains chercheurs ont pensé que ce qu’on voyait était des images de l’énergie subtile circulant du doigt vers la pellicule par psychokinésie. Or, cela ne serait possible que si l’énergie subtile était en quelque sorte physique.

Une explication matérialiste d’un autre ordre a été avancée : les auras ont un lien avec la sueur. En effet, la présence de moiteur entre les plaques influence les photographies, soulevant une controverse quant à leur interprétation.

La raison qui me fait aborder cette question est qu’il est possible d’offrir une troisième explication. Des changements dans l’énergie vitale, comme dans un

changement d’humeur, modifient de fait les programmes qui exécutent les représentations d’organes dont les fonctions changent à leur tour, reflétant le changement d’humeur. La photographie mesure le changement sur le plan physique, mais comme les changements du plan physique sont en corrélation avec les changements du plan vital, nous nous trouvons à mesurer indirectement celui-ci.

Quel est votre type corporel ?

Si vous posez la question à un médecin allopathe : « Quel est mon type corporel ? », il vous répondra : « Eh bien, ça dépend de vos gènes, non ? » Est-ce bien vrai ? Si vous insistez en disant que les gènes ne sont ni plus ni moins que des instructions pour fabriquer des protéines, qui ne servent pas pour la morphogenèse, l’allopathe répondra, exaspéré : « Si les gènes ne peuvent pas l’expliquer, un type corporel, ça n’existe pas. Et même si ça existait, ce serait sans importance. Votre maladie se fiche de la constitution de votre corps, à moins que vous n’ayez un défaut génétique. Le traitement ne dépend pas non plus de votre prétendu type corporel. »

En revanche, dans les systèmes médicaux qui incluent le corps vital, c’est-à-dire les champs morphogénétiques qui créent la forme, les types corporels sont parfaitement logiques. C’est ainsi que la médecine ayurvédique indienne (chapitre 9) et la médecine traditionnelle chinoise (chapitre 10) ont des choses très importantes à dire à propos des types corporels, c’est-à-dire la classification de nos constitutions naturelles. Ces deux pratiques fournissent des conseils qui nous expliquent comment prendre soin de notre corps en fonction de notre type corporel, comment les maladies se développent chez chaque type corporel et comment le traitement dépend du type corporel. La médecine du corps vital a une approche très individualisée, et c’est l’une de ses plus grandes forces.

Malheureusement, quand vous regardez les deux écoles, l’indienne et la chinoise, vous êtes d’abord déçu. Les deux systèmes ne s’entendent pas toujours sur leurs évaluations mutuelles. La science ne devrait-elle pas être monolithique ?

Il est donc très important de noter que le corps vital étant subtil, la médecine du corps vital doit l’être aussi. On peut dire de façon générale que nous ne

pouvons avoir que des expériences intérieures subjectives du subtil. En règle générale, nous ne pouvons donc pas nous attendre à avoir une science du corps vital fortement objective, indépendante, à observateur unique. En même temps, la science exige à tout le moins un minimum d'objectivité, le caractère invariable de l'observateur ; les conclusions qui sont tirées doivent être indépendantes d'un observateur donné. Nous verrons que les systèmes chinois et indien ont assez de points communs pour satisfaire les critères d'objectivité minimale de la médecine du corps vital. Une fois le conditionnement culturel pris en considération, les deux systèmes peuvent être vus comme complémentaires, plutôt que contradictoires.

L'état de la médecine du corps vital devrait d'ailleurs réjouir les anthropologues culturels. Depuis un certain temps, plusieurs parmi eux remettent en question l'idée d'un ensemble de lois universelles pour les choses, une approche qui a du succès dans l'univers matériel. Voilà qui leur apportera un certain réconfort : en ce qui concerne le vital et l'interface du vital et du physique du moins, ils pourraient bien avoir raison.

9

L'Ayurvéda et la guérison des déséquilibres de l'énergie vitale

L'Ayurvéda est la science de la santé et de la guérison élaborée en Inde, où elle est appliquée depuis des millénaires. Grâce à son utilisation aujourd'hui répandue tant en Inde qu'à l'étranger et grâce aussi aux individus brillants qui en ont parlé comme Deepak Chopra (2000), Vasant Lad (1984) et David Frawley (1989), les concepts ayurvédiques comme les *doshas* sont maintenant plus connus aux États-Unis.

Pour vous donner un exemple, j'assistais à une soirée récemment, et une parfaite inconnue s'est approchée de moi et m'a demandé de but en blanc :

— C'est quoi, votre type corporel ? Êtes-vous *vata, pitta* ou *kapha* ?

Il faut savoir que *vata, pitta* et *kapha* sont les noms des *doshas* ayurvédiques. À mes yeux, le sous-entendu était clair. Avant que cette personne puisse engager la conversation avec un inconnu, elle avait besoin de connaître sa typologie ayurvédique, qui, selon l'Ayurvéda, est déterminée par son *dosha* dominant. Il y a encore une dizaine d'années, c'était l'astrologie — « Êtes-vous Sagittaire ? » — qui servait d'ordinaire à briser la glace entre inconnus. Astrologie, éloigne-toi.

Mais qu'est-ce qu'un *dosha* ? De nos jours, les médecins ayurvédiques sont capables de décortiquer les déséquilibres de vos *doshas* à partir des symptômes de vos malaises, mais ils se montreront très vagues quand il sera question de les définir. Ils pourront dire que sur le plan physique, les *doshas* sont associés aux humeurs du corps, *vata* aux flatulences, *pitta* à la bile et *kapha* à la lymphe. Vous reconnaîtrez l'importance des humeurs, si vous êtes versé dans l'art dont la médecine était pratiquée autrefois en Occident.

Les Occidentaux considéraient en effet l'importance de quatre caractères. Le

caractère bilieux représenté par la bile jaune correspond clairement au *pitta* ayurvédique. Le caractère lymphatique était représenté par la lymphe, correspondant au *kapha* du système ayurvédique. Les deux autres étaient le caractère mélancolique, représenté par la bile noire, et le caractère sanguin, représenté par le sang. Ces deux dernières humeurs correspondent à l'humeur *vata* de la tradition ayurvédique. Encore aujourd'hui, notre langage associe la mélancolie à un état dépressif, ce qui s'accorde avec le point de vue ayurvédique selon lequel l'excès de *vata* est le premier responsable des maladies chroniques susceptibles d'entraîner une dépression.

La médecine d'autrefois associait aussi les *doshas* aux « cinq éléments », description de la nature matérielle — terre, eau, air, feu et éther — alors prévalente. *Vata* est l'air, mais il a besoin du contenant éther (le vide) pour évoluer ; par conséquent, *vata* reflète à la fois l'éther et l'air. Il est clair que *pitta* est le feu (digestif) ; comme il a besoin du véhicule de l'eau, il est vu comme le reflet des éléments feu et eau. De son côté, *kapha* est l'eau dont le contenant est la terre (l'élément, non la planète). Aussi reflète-t-il à la fois l'eau et la terre.

Quoi qu'il en soit, vous ne serez pas impressionné si c'est à cela que se limite l'Ayurvéda et que vous êtes un médecin praticien occidental. L'ancien système est arbitraire, simpliste et évidemment basé sur une vision du monde archaïque. En comparaison, la vision du monde sur laquelle la médecine moderne (allopathique) se fonde est sophistiquée. Par rapport à celui qui souligne le succès empirique de l'Ayurvéda aujourd'hui, tout ce que le médecin occidental peut faire, c'est hausser les épaules. Aucun moyen ne permet apparemment de comprendre l'importance de *vata*, *pitta* et *kapha* dans la vision scientifique actuelle du monde.

Plusieurs partisans de l'Ayurvéda ont commencé à faire fi du modèle fondamental ou du moins à lui accorder moins d'importance. Ils pourront dire que les *doshas* sont reliés comme suit aux processus de l'organisme :

Vata : mouvement ordinaire (comme la circulation du sang).

Pitta : mouvement transformateur (comme la digestion).

Kapha : structure ou ce qui tient la structure ensemble (comme le revêtement alvéolaire des poumons).

Ces médecins reconnaissent que l'important n'est pas de s'enliser dans les

questions de vision du monde. Le système humain est probablement beaucoup trop complexe pour qu'on puisse élaborer à son sujet une théorie satisfaisante capable d'établir des liens jusqu'aux fondements mêmes de la vision du monde.

Ces médecins ayurvédiques pragmatiques utilisent plutôt le concept des *doshas* pour classifier l'ensemble des êtres humains en sept types différents :

1. *Vata* pur, où *vata* domine les deux autres *doshas* (ces personnes sont minces, ont un comportement changeant ou variable, pour ne mentionner que deux caractéristiques importantes).

2. *Pitta* pur, où *pitta* domine les deux autres *doshas* (ce qui donne des individus de corpulence moyenne avec un intellect vif et beaucoup d'initiative).

3. *Kapha* pur, où *kapha* domine les deux autres *doshas* (constitution solide, lent).

4 à 6. Mélange des trois *doshas, pitta-vata, pitta-kapha* et *vata-kapha* (où les caractéristiques sont combinées — un peu de l'un et de l'autre *dosha*).

7. Le rare *pitta-vata-kapha*, où les trois *doshas* sont présents de façon égale.

En principe, il y a aussi un huitième type corporel, le type parfaitement équilibré, mais il est très rare.

La prémisse fondamentale de l'Ayurvéda est que chacun naît avec un type corporel donné, c'est-à-dire un déséquilibre « de base » (appelé « *prakriti* » en sanscrit). Les vicissitudes de la vie, le style de vie et l'environnement entraînent d'autres déséquilibres (*bikriti*) et causent la maladie. Herbes médicinales, régimes alimentaires et pratiques spécifiques sont employés pour tenter de ramener l'individu à son déséquilibre fondamental. Théoriquement, il pourrait même sembler désirable de tenter de corriger le déséquilibre de base, mais c'est très difficile à faire et en règle générale, on ne s'y risque pas.

On dit que *kapha* domine au cours de nos années formatrices, lorsque la structure est en cours de construction. Au milieu de la vie, *pitta* domine. Au déclin de la vie, *vata* tend à dominer. Comme la maladie est plus fréquente quand nous sommes à l'âge mûr et plus vieux, il est clair que la plupart des maladies sont nécessairement un déséquilibre de *vata*. Le déséquilibre de *pitta* est ensuite prévalent, alors que le déséquilibre de *kapha* est le moins répandu des trois. Par ailleurs, nos styles de vie modernes exacerbent *vata*. Devant ce constat,

le message de l’Ayurvéda est donc fort simple : surveillez ce *vata* surexcité.

Cependant, la pratique de l’Ayurvéda est subtile. De nos jours, même l’allopathie a entrepris de mettre l’accent sur le style de vie (théorie sociale de la maladie). Ainsi, la maladie cardiaque est associée à la prétendue personnalité de type A et au style de vie (hyperactivité, angoisse excessive, être toujours dans le faire) même par les médecins allopathes. Il y a cependant une différence dans l’approche de l’Ayurvéda, qui prend en compte le fait que ce ne sont pas tous les individus avec une personnalité de type A qui ont une maladie cardiaque. En fait, l’Ayurvéda tente de ramener le patient au niveau fondamental de la distribution de son *dosha* personnel, de sa propre *prakriti*. Si le niveau fondamental est déjà de type A, l’Ayurvéda ne se soucie pas de le corriger. C’est cette nature individualisée qui le rend si utile dans le traitement des maladies chroniques.

Il n’en reste pas moins que de grandes questions restent sans réponse. Pourquoi chacun de nous a-t-il une *prakriti* personnelle, un niveau fondamental de déséquilibre sur le plan des *doshas* ? À en juger par son succès, il est clair que l’Ayurvéda complète la médecine allopathique, mais comment ? Existe-t-il une théorie scientifique derrière cette façon de considérer nos types corporels qui établissent nos tendances quant à la maladie et à la guérison ?

L’Ayurvéda et le corps vital

Sur un plan plus profond, on dit que l’Ayurvéda se base sur un portrait élargi de notre être, là où la médecine allopathique moderne (et par défaut l’Ayurvéda contemporain) ne nous reconnaît qu’un corps physique. L’Ayurvéda nous permet d’être, en plus de notre corps physique, les mouvements de notre corps vital et, moins importants dans le présent contexte, les mouvements de nos corps mental et supramental, tous ancrés dans la conscience, substrat de toute existence.

Les formes du corps physique, les cellules et les organes du corps, sont des représentations des modèles du corps vital, reconnu par l’Ayurvéda. Or, grâce à cette reconnaissance, l’Ayurvéda a la capacité de déceler un plus grand nombre de facteurs pouvant entraîner la maladie. Souvenez-vous que Rupert Sheldrake a exprimé la même chose en biologie moderne : les champs morphogénétiques immatériels (nom plus scientifique pour « corps vital ») fournissent le modèle qui permet de créer la forme physique.

Pour les allopathes, la maladie met en scène des fonc-tions chimiques (et physiques) de l'organisme qui sont prises de défaillance ; de même, le traitement se limite à corriger la chimie (ou la physique) défaillante. Mais pour les praticiens de l'Ayurvéda d'aujourd'hui, la maladie se situe uniquement sur le plan physique, et le déséquilibre à traiter se rapporte aux caractéristiques physiques *vata*, *pitta* et *kapha* ; c'est une approche un peu plus subtile que l'approche allopathique.

Dans l'Ayurvéda des profondeurs, la maladie peut aussi être le résultat d'une erreur essentielle, des mouvements déficients des modèles du corps vital. Souvenez-vous que ces mouvements sont associés aux programmes qui exécutent les fonctions vitales des organes physiques (représentations des modèles). Il est clair qu'à moins de corriger l'erreur sur le plan vital, vous ne pourrez jamais faire en sorte que les représentations d'organe se comportent correctement et accomplissent cette fonction vitale d'une manière qui correspond à la santé physique. C'est pourquoi sur un plan profond, l'Ayurvéda insiste davantage sur l'atteinte de l'équilibre des qualités du corps vital (c'est la même chose en médecine chinoise), qui sont les précurseurs des *doshas* selon ce système.

Ce scénario pathologique de l'Ayurvéda des profondeurs est plus clairement compatible avec l'allopathie (parce qu'il introduit un autre scénario de l'origine de la maladie, qui met en cause le corps vital) que l'Ayurvéda moderne, qui s'occupe exclusivement des *doshas*. En revanche, il y a un problème : qu'est-ce que le corps vital par rapport au corps physique ?

Ici, le traditionaliste affirme que le corps vital est immatériel. Malheureusement pour le médecin ayurvédique d'aujourd'hui, cette affirmation ne tient pas la route. La biologie moléculaire n'a-t-elle pas éliminé toutes formes de vitalisme ou de force vitale immatérielle ? Le postulat d'un corps vital soulève par ailleurs le spectre du dualisme et la question : comment un corps vital non physique interagit-il avec le physique ?

Cependant, cette vision dualiste du corps vital (et de la conscience même) est un produit de la vision myope « singulière » de la pensée newtonienne. En physique, nous avons remplacé la physique newtonienne classique par la physique quantique, et les conséquences de ce changement de paradigme se

fraient graduellement un chemin dans d’autres champs de l’entreprise humaine, comme la médecine. Dans la pensée quantique, le vitalisme n’est plus un dualisme. Autrement dit, selon la pensée quantique, nous pouvons postuler un corps vital immatériel sans tomber dans le piège du dualisme interactif.

Comme nous l’avons mentionné plus haut, en physique quantique, tous les objets sont des ondes de possibilité de la conscience, substrat de toute existence ; ces possibilités peuvent être classifiées comme étant physiques et vitales (et mentales et supramentales). Ces objets de possibilités deviennent les « choses » de notre expérience lorsque la conscience *choisit* parmi ses possibilités l’expérience factuelle lors d’une mesure quantique (un événement que les physiciens appellent « effondrement de l’onde de possibilité »).

Il est indéniable qu’une expérience a une composante matérielle, mais si vous observez avec soin, elle s’accompagne aussi d’un sentiment qui en constitue la composante vitale (tout comme la pensée et l’intuition en sont les composantes mentale et supramentale). Cela élimine le dualisme, puisque le physique et le vital peuvent être vus comme fonctionnant en parallèle, tandis que la conscience maintient le parallélisme (figure 4).

Donc, les énergies vitales sont ce que nous sentons dans notre corps vital quand nous expérimentons nos organes physiques. Quand nos sensations ne sont pas « bonnes », nous sentons la maladie. Nous avons toutefois une certaine prédisposition pour le traitement de nos énergies vitales. Ce sont ces prédispositions vitales qui sont les précurseurs des « défauts » physiques appelés *doshas* en sanscrit.

Pourquoi trois types de *doshas* ?

Pour expérimenter sa vie, la conscience effondre des sensations vitales en même temps que l’organe physique corrélé (laissons pour l’instant de côté l’aspect mental et supramental de notre expérience). Il faut se rappeler que notre corps physique est dans un état de flux constant ; nos cellules et nos organes sont constamment en cours de renouvellement grâce aux molécules d’aliments que nous ingérons. Il faut aussi se rappeler que les possibilités quantiques du corps vital consistent en un spectre de possibilité des champs morphogénétiques (avec une distribution correspondante des probabilités déterminée par la dynamique

quantique de la situation), soit les modèles du corps vital. Les lois dynamiques des fonctions du corps vital et les contextes de son mouvement sont contenus dans le supramental.

Lorsque nous commençons à créer des représentations, comme quand l'embryon unicellulaire devient une forme multicellulaire par division cellulaire, nous pouvons choisir librement un modèle de corps vital, et cette représentation physique a une chance de correspondre à la santé optimale sous n'importe quelle condition environnementale intérieure et extérieure. Autrement dit, quoique la fonction du corps vital et ses lois, l'archétype supramental, soient toujours les mêmes, nous sommes libres de choisir le champ morphogénétique spécifique, le modèle qui correspond à la fonction.

Cette liberté dans le choix du modèle vital utilisé pour fabriquer la représentation physique s'exerce en fonction du contexte de l'environnement extérieur et intérieur du corps physique en cours d'élaboration. Bien entendu, la maladie peut survenir même à ce stade à cause (1) de défauts dans l'équipement de fabrication de la représentation (les gènes hérités) et (2) de l'inadéquation du matériel permettant de créer la représentation (notre consommation de nourriture et notre état nutritionnel). Néanmoins, quand nous créons d'entrée de jeu notre corps physique à partir des ins-tructions du corps vital avec un bagage génétique adéquat et une nutrition appropriée, nous pouvons nous montrer créatifs. Et grâce à la créativité, nous pouvons même surmonter certaines faiblesses relevant de la prédisposition génétique et/ou de la malnutrition, et même des problèmes environnementaux comme les bactéries et les virus.

C'est ainsi que la plupart des enfants ont une bonne santé. Quoi qu'il en soit, certains enfants ont tout de même une mauvaise santé, même sans l'apport par l'environnement de bactéries et de virus. Par ailleurs, il est bien connu qu'on peut retracer les maladies comme les cardiopathies jusqu'à des indicateurs apparus à un plus jeune âge. Que se passe-t-il ?

Tandis que nous cheminons vers l'âge adulte, quand nos corps physiques (cellules et organes) ont déjà été renouvelés plusieurs fois, il se produit quelque chose qui a pour nom « conditionnement » et qui compromet notre créativité. Le conditionnement est le résultat de la modification des probabilités pour donner plus de poids à une possibilité déjà effondrée, une réaction passée ; il vient du

reflet dans le miroir de la mémoire. (Pour d'autres détails, voir Goswami, 2000.) Avec le conditionnement, nous n'avons plus la marge de manœuvre qu'il faut pour choisir le modèle vital convenant à notre situation environnementale ; nous devenons plutôt prédisposés à utiliser le même modèle qu'avant. Si ce dernier était incorrect, il s'ensuit des représentations incorrectes.

Il y a une autre solution. Dans bien des cas, quand nous renouvelons notre corps, nous utilisons plus qu'un modèle vital d'une fonction vitale pour créer la représentation physique de ladite fonction ; les deux modèles font alors partie de notre répertoire vital. Supposons que dans un cas ultérieur de fabrication d'organe, d'autres nouveaux défis se présentent sur le plan de l'environnement et exigent une réponse créative. Dans ce cas, même si la conscience ne pourra peut-être pas opter pour une réaction (un modèle vital) entièrement étrangère au répertoire connu, elle pourra néanmoins affronter partiellement les défis posés par l'environnement en choisissant un modèle combinant des modèles pertinents acquis auparavant.

Ce type de créativité secondaire est parfois qualifié de créativité situationnelle (voir Goswami, 1999), par contraste avec une réaction entièrement nouvelle à un nouveau contexte, dite « créativité fondamentale ».

C'est ainsi que le corps vital présente trois qualités :

1. La capacité de changer avec créativité le choix d'un modèle vital pour créer une forme particulière adaptée au contexte ; cette habileté ou qualité de créativité fondamentale est appelée *tejas* en Ayurvéda.
2. La capacité de choisir une nouvelle combinaison de contextes de modèles vitaux déjà connus pour créer la forme, appelée *prana* ou *vayu*.
3. La capacité de répondre avec le modèle vital le plus conditionné, appelée *ojas*.

Les trois qualités sont nécessaires pour le fonctionnement optimal des corps vital et physique. Tout déséquilibre entraînera des défauts, c'est-à-dire les *doshas,* sur le plan physique. Les trois *doshas* ou défauts de représentations correspondent donc aux trois qua-lités vitales. En présence de trop de *tejas* ou de créativité fondamentale dans la fabrication des organes avec les champs morphogénétiques vitaux, on a le type corporel *pitta*. Trop de *vayu* ou de créativité situationnelle sur le plan du corps vital donne le type corporel *vata*, tandis que trop d'*ojas*

produit le type *kapha*. Les *doshas* sont les « résidus » de la façon dont nous utilisons les qualités de notre corps vital pour créer la forme.

Une autre façon d'envisager la chose est de voir le *tejas* comme l'énergie vitale de transformation dont l'utilisation excessive entraîne une prépondérance métabolique dans la configuration physique du corps et donc le *dosha* de *pitta*. Pareillement, un excès de *vayu* — mouvement vital excessif capricieux dans le cadre de contextes connus – se traduit par le *dosha* de *vata* dont les principales caractéristiques sont le mouvement, le caractère changeant et l'inconstance. Une utilisation excessive d'*ojas* — mouvements stables conditionnés du corps vital — se traduit par la prépondérance du *dosha* de *kapha* dont les principales caractéristiques sont la stabilité et la structure.

Il existe une similitude entre les trois qualités vitales, le trio *tejas-vayu-ojas*, et les trois qualités de l'esprit, les *gunas*. Premièrement, reconnaissons que le mot sanscrit *guna* signifie « qualité » en français. Deuxièmement, des arguments démontreront plus loin que les *gunas* mentaux ont la même origine que les *gunas* vitaux. Elles correspondent aux trois modes d'utilisation de l'esprit quantique pour le traitement des choses : la créativité fondamentale, la créativité situationnelle et le conditionnement (chapitre 14). Notez finalement qu'utilisés de façon déséquilibrée, les *gunas* (qualités) donnent naissance aux *doshas* (défauts) sur le plan physique.

D'où vient la *prakriti* ?

Je traiterai brièvement de la question de l'origine de la *prakriti* et de la raison qui fait que nous avons un *dosha*, un prétendu déséquilibre intrinsèque. Comme les *doshas* sont les sous-produits des qualités vitales plus subtiles, nous pouvons poser la question à savoir si nous naissons avec un déséquilibre de ces qualités vitales. Si oui, pourquoi ? Le fait que plusieurs enfants souffrent de maladies chroniques refléterait la vision selon laquelle nous naissons probablement avec des déséquilibres innés des qualités vitales *tejas, vayu* et *ojas*. Pourquoi ? En un mot : à cause de la réincarnation.

J'ai déjà présenté la réincarnation dans les pages précédentes (chapitres 3 et 6). La réincarnation fait partie intégrante de tous les systèmes de pensée orientaux, et l'Ayurvéda ne fait pas exception à la règle. L'étude de la

réincarnation intéresse le champ de la science, étant donné que la démonstration de l'existence de la réincarnation prouve l'existence des prétendus corps subtils — surtout le vital et le mental (chapitre 3). Les stimuli que nous expérimentons dans la vie et nos réactions par rapport à ceux-ci créent la mémoire cérébrale. Quand un stimulus est répété, la probabilité quantique penche plus fortement en faveur de la réaction connue.

Je donne à ce phénomène le nom de « mémoire quantique des structures de réponse du cerveau ». Comme l'esprit est en corrélation avec le cerveau, il élabore lui aussi une mémoire quantique de ses schèmes d'habitudes conditionnées. C'est cette mémoire quantique, la modification ou le conditionnement de l'esprit tel que nous le vivons qui se réincarne (chapitre 6). Aujourd'hui, l'héritage de ces modifications de l'esprit issues de vies antérieures, le *karma* de la pensée orientale, a été démontré de façon empirique (Goswami, 2001), ce qui donne davantage de crédibilité à l'idée de la réincarnation.

Traditionnellement, le karma est compris comme un karma mental, à savoir les propensions mentales que nous apportons de nos vies antérieures. Mais une petite réflexion nous fait comprendre qu'il peut aussi y avoir un karma vital, c'est-à-dire des propensions vitales que nous cultivons durant notre vie et qui peuvent ensuite transmigrer dans une autre vie à l'instar du karma mental (Goswami, 2001). Le corps vital est en corrélation avec les organes du corps physique à l'endroit des chakras. Nos expériences et nos réactions à celles-ci créent pour les organes des souvenirs quantiques qui se transmettent au corps vital et forgent ses propensions individuelles.

Ce sont ces propensions vitales, héritage de nos vies passées, qui donnent les déséquilibres innés des qualités vitales (créativité fondamentale, ou *tejas*, créativité situationnelle, ou *vayu*, et comportement conditionné, ou *ojas*) sur le plan vital. En dépit des déséquilibres, ces propensions vitales innées sont aussi importantes dans le processus de création de notre corps physique que la nature conventionnelle (notre bagage génétique) et les soins reçus (contribution de l'environnement matériel).

En fin de compte, le déséquilibre intrinsèque des qualités vitales avec lequel nous naissons engendre la *prakriti*, c'est-à-dire le déséquilibre naturel

fondamental des *doshas*. La prépondérance de *tejas* entraîne le déséquilibre de *pitta*, et ainsi de suite, tel que décrit plus haut.

La combinaison des *doshas* que nous développons en grandissant, notre type corporel ou *prakriti* physique, est une homéostasie. Par conséquent, notre corps physique fonctionne de façon optimale quand nous maintenons cette homéostasie. Si les déséquilibres de nos qualités vitales ne sont pas corrigés et persistent sans que rien ne change, il s'ensuit des perturbations à notre *prakriti*, et la maladie traduit cette déviation de l'homéostasie naturelle de notre type corporel.

Cela étant, la guérison ayurvédique peut prendre deux directions. La première, évidente, consiste à corriger les problèmes physiques entraînés par le déséquilibre des *doshas*, au-delà de la *prakriti*, sur le plan physique même. Une partie des traitements est conçue suivant ce principe — *panchakarma*, un nettoyage du corps, en est un exemple —, mais ce n'est qu'un remède temporaire.

L'autre direction consiste à corriger les déséquilibres des qualités du corps vital. Cette correction peut en soi entraîner une guérison permanente. Cette dernière orientation peut se pratiquer de deux manières : passive et active. La voie passive emploie la phytothérapie en administrant des plantes médicinales qui présentent des structures de *prana* spécifiques destinées à compenser le manque. La voie active consiste à transformer directement les mouvements du *prana* sur le plan du corps vital. Les exercices respiratoires comme le *pranayama*, où l'on observe les mouvements de la respiration en même temps que les mouvements vitaux connexes du *prana*, sont d'excellents exemples de la voie active.

***Doshas* et emplacement des organes**

Les considérations générales sur le corps vital telles que je les présente nous permettent de comprendre comment les *doshas* se manifestent sur le plan physique. Cependant, comment relions-nous les *doshas* au fonctionnement des organes du corps ? Nous avons besoin d'autres indices sur la nature des modèles vitaux ou champs morphogénétiques.

Les voyants de l'Antiquité qui ont découvert l'Ayurvéda ont eu à ce stade une

intuition fondamentale (les fondateurs de la médecine chinoise ont eu la même idée de base). Il est maintenant reconnu que dans l'univers macrophysique, la forme se présente en cinq états différents : solide, liquide, gaz, plasma et vide, ou néant. C'est une évidence depuis l'Antiquité, sauf que les anciens donnaient d'autres noms aux composantes de base — terre, eau, air, feu et éther — généralement désignées comme les cinq éléments. Les voyants de l'Ayurvéda reconnaissaient (paraphrasé en langue quantique) que les possibilités du corps vital se manifestent dans ces cinq mêmes états fondamentaux : terre, eau, feu, air et éther. Par ailleurs, dans la fabrication de la forme du corps physique, la terre vitale est en corrélation avec la terre physique, le feu vital avec le feu physique et ainsi de suite.

Nous savons que le *tejas* du corps vital est la créativité fondamentale, transformatrice. Il utilise donc le feu vital, en corrélation avec le feu du plan physique dans le système digestif. Pareillement, le *vayu* est sur le plan vital la créativité situationnelle capable de bâtir des empires ; il utilise les aspects air et éther du vital pour représenter les mouvements dans le physique, que ce soit dans les intestins, les vaisseaux sanguins ou les nerfs. Finalement, l'*ojas* représente la stabilité et utilise les éléments vitaux correspondant à la terre solide et à l'eau liquide pour fabriquer les éléments physiques dotés de structure et de stabilité.

S'il y a trop de *tejas*, trop de feu vital dans la fabrication de la forme physique, on aura également le sous-produit d'un excès de feu physique, c'est-à-dire une prépondérance du *dosha* de *pitta*. De la même manière, trop de *vayu*, trop d'utilisation d'air et d'éther du vital, donne le *dosha* de *vata*, et trop d'*ojas*, qui se traduit par une trop grande utilisation de terre et d'eau, entraîne le *dosha* de *kapha*.

Donc, *pitta* se trouve surtout dans le système digestif (estomac et intestin grêle) sous forme d'acidité excessive. Le déséquilibre de *vata* inhibe *pitta* et réside surtout dans le gros intestin (sous forme de flatulences), mais aussi dans les poumons et le système respiratoire, le système circulatoire et les nerfs. Quant à *kapha*, il inhibe le mouvement de *vata* et se manifeste sous forme de mucosités, surtout dans le système respiratoire et l'estomac. En résumé, on dit que le tiers inférieur du corps est le domaine de *vata*, le tiers central, celui de

pitta, et le tiers supérieur, celui de *kapha*.

Caractéristiques habituelles des individus des trois *doshas*

Dans les pages précédentes, j'ai souligné quelques-unes des caractéristiques les plus révélatrices de chaque *dosha* pour faire la distinction entre eux. Cependant, si vous voulez savoir à quel type corporel, à quel *dosha*, vous appartenez, une liste plus détaillée s'avère utile. Elle est présentée à la figure 12. Si vous avez un *dosha* mixte, vous aurez un mélange de caractéristiques. Êtes-vous capable de déterminer votre type corporel à partir de la liste ?

Vata	Pitta	Kapha
• Grand, élancé • Mince, peau et cheveux secs • Petits yeux, dentition irrégulière • Appétit variable • Peu endurant • Sommeil léger • Craintif, anxieux • Dans la lune • Changeant	• Taille moyenne, type bien proportionné • Cheveux fins, raides (tirant sur le roux), sinon chauve • Regard flamboyant • Appétit vif • Bonne endurance, à moins d'avoir trop chaud • Furieux, énergique, esprit très vif (tranchant), impatient	• Gros • Peau lisse, épaisse • Cheveux épais, lustrés (rudes) • Grands yeux, grande bouche, grandes dents • Appétit constant et stable • N'aime pas l'activité • Détaché, calme • Satisfait de soi

Fig. 12 — Traits de personnalité des individus des trois doshas.

Selon moi, bien que ce genre de tableau puisse déterminer votre *dosha* dominant, il ne peut pas décrire votre *prakriti* avec précision, c'est-à-dire la combinaison précise de vos déséquilibres des *doshas* qui constitue votre homéostasie organique personnelle. Pour cela, vous devez consulter un bon diagnosticien ayurvédique.

Déséquilibres des *doshas*

Pourquoi est-ce important de connaître la *prakriti* de vos *doshas* ? Vous prenez votre première leçon d'individualité au sens médical. Pour un allopathe, vous n'êtes pas un individu, vous êtes une machine pour laquelle seul un comportement typique ou moyen peut convenir. En médecine du corps vital, vous êtes un individu, un mélange précis de structures et de propensions

corporelles dites *doshas*. De plus, vous fonctionnez au mieux quand ces *doshas* tournent autour des valeurs homéostatiques fondamentales propres à votre organisme.

Vous pouvez utiliser les renseignements sur vos *doshas* pour prendre soin de vous ; tout ce que vous avez besoin de connaître, ce sont les facteurs qui entraînent les écarts des *doshas* du plan homéostatique de la *prakriti* et la façon de les prévenir. C'est d'ailleurs le sujet des quelques sections qui suivent.

Si vous maintenez votre corps en harmonie avec votre *prakriti* physique ou vos déséquilibres fondamentaux, vous traversez la vie en bonne santé. Les problèmes surgissent quand il y a un déséquilibre, une perturbation dans l'un ou l'autre *dosha*, qui entraîne un écart du niveau de base. En général, il se peut fort bien que le déséquilibre soit celui de votre type corporel : ainsi, une personne *vata* est plus susceptible de souffrir d'un déséquilibre de *vata* (hyperactivité de *vayu* sur le plan vital) que d'un autre *dosha*.

Il n'y a pas de règle stricte toutefois ; vous pouvez être de type *kapha* et souffrir d'un déséquilibre de *pitta*. Comment savoir si votre homéostasie s'écarte du niveau du déséquilibre intrinsèque de votre *prakriti* ? Qu'est-ce qui est à l'origine de ces déséquilibres trop poussés ? Les changements de saison, mais surtout le style de vie.

Lien des *doshas* avec les saisons

En s'appuyant sur la théorie élaborée ici, on peut avancer l'existence d'un lien saisonnier avec les déséquilibres des *doshas* qui s'éloignent de la *prakriti*. Quand la chaleur règne dans l'environnement extérieur, comme en été, c'est le temps de la régénération. La qualité *tejas* est donc utilisée en abondance, ce qui produit un excès de *pitta*. Le froid annonce l'hibernation, et la stabilité d'*ojas* devient nécessaire (en excès, l'*ojas* produit un déséquilibre de *kapha*). Si le froid s'accompagne de sécheresse, la situation est propice à un déséquilibre de *vata*. S'il fait froid et humide (pluie ou neige), tout mouvement cesse, l'*ojas* domine le corps vital, et un excès de *kapha* s'ensuit.

Si vous observez tout au long de l'année, vous pourrez voir comment les changements de saison influent sur les déséquilibres des *doshas*. Sur la côte Est des États-Unis, quand l'hiver est froid et sec, c'est l'excès de *vata* qui donne aux

gens le goût de bouger, même s'il fait froid. En revanche, au début du printemps, lorsque le temps est froid et humide, c'est le temps des déséquilibres entraînés par un excès de *kapha,* et on a tendance à attraper le rhume (le plus souvent dû à une surabondance de *kapha*). Quand il fait chaud et humide en été, vous pourrez facilement remarquer, surtout si vous êtes de type *pitta,* qu'un excès de *pitta* vous donne des aigreurs d'estomac. Par conséquent, même si nous préférons tous des aliments et des boissons froides en été, ils sont indispensables au type *pitta*.

En général, si votre type corporel cadre avec votre environnement, vous devez être beaucoup plus vigilant pour voir à ce que les déséquilibres ne prennent pas des proportions démesurées.

Déséquilibre de *vata* et remède

Si vous êtes une personne *vata* équilibrée dans sa *prakriti,* vous êtes optimiste, enthousiaste et pleine d'une énergie tournée vers le faire. Et pourquoi pas ? Quels que soient les changements qui se produisent dans votre vie, sur le plan vital, votre réservoir de contextes appris de créativité situationnelle est capable de rétablir l'homéostasie de votre corps physique.

D'un autre côté, si votre vie active fourmille d'angoisses et de soucis, que votre corps souffre de mille maux et que même la qualité de votre sommeil s'en ressent, posez-vous la question : *vata* est-il toujours en équilibre ? Avoisine-t-il encore le niveau fondamental de ma *prakriti* ? Ces symptômes indiquent un déséquilibre de *vata,* que ce *dosha* domine chez vous ou pas.

Nous partageons tous au moins un scénario de déséquilibre par rapport à *vata* : avec les années en effet, cette qualité tend à l'exacerbation. Cela fait simplement partie du vieillissement. Il n'y a pas grand-chose que nous puissions faire pour contrer le phénomène. Il se traduit par de l'insomnie, une certaine perte de mémoire (c'est l'occasion pour chacun de personnifier le « professeur distrait »), quelques maux et malaises. Même l'appétit ne sera plus ce qu'il était.

Il y a toutefois d'autres scénarios possibles. Supposons que le changement de votre situation générale est très radical, au point que votre réservoir de *vayu,* ces contextes appris de créativité situationnelle, n'a pas la compétence pour procéder en vitesse aux ajustements du niveau vital. Dans ce cas, *vayu* sera surutilisé, ce

qui entraînera sur le plan physique une foule de retombées caractéristiques. Nous vivons ce genre de situation quand nous voyageons, quand nous déménageons pour nous installer dans une autre ville, quand nous changeons d'emploi, au moment d'un divorce ou de la mort d'un conjoint.

Je parle d'expérience. Il y a quelques années, j'ai divorcé, entrepris de courtiser une autre femme (que j'ai épousée par la suite), changé d'emploi et déménagé pour m'installer dans une ville beaucoup plus grande, tout cela en un an. Pour couronner le tout, j'ai reçu une subvention, ce qui fait que j'ai vécu une pression de rendement intellectuel que je n'avais pas connue depuis des années. Parce que j'avançais en âge, mon *vata* exacerbé me donnait déjà du fil à retordre. Pouvez-vous imaginer à quel point la situation a intensifié ce *vata* déjà surchauffé ? J'étais de plus en plus désorienté, au point que j'ai eu trois accidents de voiture en six mois, l'année suivante.

Quel est le remède ? La médecine ayurvédique propose plusieurs pistes : régime alimentaire adéquat, remèdes à base de plantes médicinales pour la surexcitation de *vata*, environnement chaud et humide, massage à l'huile, certains exercices de *hatha yoga*, méthode de nettoyage appelée *panchakarma* et relaxation. Les détails du régime alimentaire et des remèdes à base de plantes pourront se trouver dans n'importe quel bon ouvrage sur l'Ayurvéda.

Un avantage de la médecine ayurvédique, c'est qu'elle se fonde surtout sur le bon sens. À moins que vous négligiez votre déséquilibre si longtemps que l'écart s'aggrave dangereusement (auquel cas il entraînera les symptômes physiques de ce que nous appelons normalement une maladie), il est tout à fait possible d'appliquer les suggestions du paragraphe précédent comme médecine préventive. Vous n'aurez pas besoin de consulter un médecin.

Dans mon cas, mon régime habituel de yoga et de méditation ne pouvait pas contrer l'importance de l'aggravation de la qualité *vata* en moi. Je n'ai jamais pu résoudre ce déséquilibre durant mon séjour dans la grande ville. Heureusement, le mouvement de la conscience a coopéré, et il a fallu partir. Mon *vata* a alors retrouvé son équilibre en moins de six mois, surtout grâce au style de vie détendu de mon nouvel environnement. Néanmoins, je devrais aussi mentionner que ma conjointe m'a aidé de plusieurs manières : régime alimentaire composé de nourriture végétarienne fraîche gorgée de *prana*, longues promenades à pied

dans la nature, beaucoup moins de réflexion et beaucoup plus de rires. L'excès de travail mental est un problème concomitant à une surabondance de *vata*, il se traduit par la tendance à se prendre trop au sérieux, ce qui revient à dire que vous brassez du vent (chaud ?).

Déséquilibre de *pitta* et remède

Si vous êtes une personne *pitta*, vous rayonnez de créativité et vous êtes intense. Quand *pitta* est en équilibre, vous êtes capable d'accueillir votre intensité naturelle avec joie parce qu'il est évident que vous aimez être intense. En revanche, si l'intensité est là, mais que la joie manque au rendez-vous, *pitta* est déséquilibré.

Voyez-vous comment cela fonctionne ? *Pitta* est un effet secondaire d'une surstimulation du *tejas*, de la créativité fondamentale sur le plan vital. La qualité de *tejas* nous aide à fabriquer un bon système digestif et à le maintenir en le renouvelant comme il se doit au besoin. Mais si l'élan, l'intensité, devient trop grand, *tejas* est surutilisé, ce qui entraîne un déséquilibre de *pitta.*

On vit souvent le scénario suivant à la maturité. Comme la croissance est terminée, la pression sur le système digestif et sur le *tejas* au plan vital est considérablement réduite. Malheureusement, l'inertie de l'habitude fait que ces deux qualités conservent le même niveau que dans notre jeunesse. Cette surutilisation de *tejas* se poursuit, jusqu'à ce que nous nous posions durant le dernier tiers de notre vie. Par conséquent, il faut accepter durant la trentaine une certaine surstimulation de *pitta* et donc l'acidité, les aigreurs d'estomac, la perte de cheveux, la vulnérabilité au stress et tout ce qui tue la joie de vivre intensément qui s'ensuivent.

On peut aggraver *pitta* par des moyens idiots, comme en surchargeant son système digestif inutilement avec des aliments non recommandés. Quand nous sommes jeunes, notre feu digestif est ardent et il est considérablement intensifié par les aliments chauds et épicés. Le *tejas* de la nourriture sert entièrement à une bonne cause : fabriquer un corps en santé. Quand vous n'avez plus besoin d'un feu digestif aussi intense toutefois, surcharger le système de *tejas* inutile entraîne un déséquilibre de *pitta*. Si vous négligez d'en prendre note maintenant, vous finirez avec un ulcère.

L'organisation n'est pas une force des individus créatifs de type *pitta*. Cependant, quand ils doivent répondre à des demandes d'ordre organisationnel, leur système réagit par la colère, la frustration ou le ressentiment, émotions dont l'expression exige du *tejas*. Une surutilisation a comme résultat un excès de *pitta* sur le plan physique. Par conséquent, le stress est un facteur aggravant. Si vous ne faites pas attention, une maladie cardiaque pourrait s'ensuivre.

La modération est le remède au déséquilibre de *pitta*. Réduisez la consommation de stimulants comme le café. Méditez. Faites de longues promenades à pied dans la nature. Laissez ce surcroît d'intensité se dépenser dans la contemplation reconnaissante de la beauté.

Déséquilibre de *kapha* et remède

En tant que personne *kapha*, vos points forts sont la force et la stabilité, ce qui fait de vous un être généreux et affectueux. Donner vous rend heureux. La personne *kapha* peut vivre une longue existence heureuse, bien que quelques ennuis puissent survenir.

Le corps se construisant durant l'enfance, il faut de l'*ojas* en abondance, ce qui entraîne à l'occasion un excès de *kapha*. Cela se traduit chez l'enfant par une susceptibilité aux rhumes, aux maux de gorge, aux sinusites et ainsi de suite ; cette susceptibilité reste présente tout au long de la vie de l'individu, tout au long d'une existence autrement saine. Il n'est pas nécessaire d'être de type *kapha* pour se retrouver aux prises avec ce déséquilibre.

En revanche, une fois l'étape de fabrication du corps franchie, devenues inutiles, la force vitale et la stabilité, la qualité *ojas* donc, ont tendance à produire l'obésité. C'est le signe d'un déséquilibre de *kapha*, susceptible d'en entraîner d'autres, s'il n'est pas résolu. Le fait que notre culture n'approuve pas l'obésité induit par ailleurs l'insécurité. Si l'individu continue à se montrer généreux et à donner en dépit de cette insécurité, il se produira une accumulation. Sur le plan physique, l'obésité impose un stress excessif au cœur et entraîne l'hypertension et des problèmes respiratoires.

Un régime alimentaire malsain, riche en aliments sucrés, représente un autre genre de scénario. Le diabète est une manifestation de ce cheminement vers le déséquilibre de *kapha*.

Alors que le traitement du déséquilibre de *vata* exige une petite vie tranquille, il faut exactement le contraire pour régler le déséquilibre de *kapha* : plus de stimulation et de variété pour secouer l'inertie. Le traitement du déséquilibre de *kapha* exige aussi de surveiller son poids, d'éviter les sucreries et de suivre un programme d'exercice.

Technique du *panchakarma* et remèdes à base de plantes médicinales : médecin obligatoire !

L'Ayurvéda insiste beaucoup sur le nettoyage périodique des systèmes organiques pour débarrasser le corps des excès d'humeurs dus aux déséquilibres de *vata*, *pitta* et *kapha*, excès aussi appelés *ama*. Ainsi, un déséquilibre de *pitta* créera de l'*ama* dans les intestins. On peut régler le problème grâce à un nettoyage périodique des organes perturbés. La technique *panchakarma* consiste en cinq procédures de nettoyage : sudation thérapeutique, nettoyage du nez avec ou sans herbes, purgation de l'estomac et des intestins à l'aide d'herbes ou de lavements, massage à l'huile et saignées. Ces procédures exigent la supervision d'un médecin ayurvédique chevronné.

Comme je l'ai dit plus haut, il faut un médecin chevronné pour prescrire des herbes médicinales ayurvédiques. La lecture d'ouvrages sur l'Ayurvéda est plus utile comme médecine préventive ; elle l'est moins pour la guérison d'un état déjà aggravé.

La norme entourant la phytothérapie ayurvédique est très élevée. Pour citer Charaka, une autorité en la matière :

> Constitue un remède ce qui entre dans le corps, équilibre les doshas, ne perturbe en rien les tissus sains, n'adhère pas à eux et est éliminé par l'urine, la sueur et les fécès. Il guérit la maladie, apporte la longévité aux cellules du corps et n'a aucun effet secondaire. (cité par Svoboda et Lade, 1995)

Un rappel. La guérison ayurvédique doit être conçue en fonction de l'individu. Le médicament ayurvédique doit être prescrit non seulement en fonction de votre type corporel, c'est-à-dire de la *prakriti* de votre *dosha*, mais aussi de votre style de vie et de votre personnalité. Par conséquent, il vaut mieux de ne pas s'en servir à des fins d'automédication, mais avoir plutôt recours à l'aide d'un

médecin chevronné.

J'ai entendu une histoire qui illustre brillamment ce point. Un brahmane (érudit hindou) maigrelet est invité à dîner au palais du roi et ne peut s'empêcher de trop manger. Il consulte donc le médecin (ayurvédique) du roi pour lui demander de l'aider avec sa digestion. Le médecin lui donne une pilule, mais le met en garde.

— Écoutez, c'est un médicament très puissant que je donne au roi lui-même quand il se plaint parfois d'avoir trop mangé et de sa digestion. Une pilule sera trop pour vous. Divisez-la en quatre et ne prenez qu'un quartier, d'accord ?

— D'accord, répond le brahmane.

Mais en arrivant chez lui, il repense à son affaire. Comme c'est la coutume, on lui a remis quelques restes du dîner, qu'il a rapportés. « Si je prends la pilule en entier, je devrais certainement pouvoir digérer non seulement ce que j'ai dans l'estomac, mais aussi le reste de la nourriture. » Il mange donc les restes délicieux, avale sa pilule pour digérer et s'endort.

Au matin, le médecin ayurvédique, qui faisait sa tournée avec son fils, s'adonne à passer à proximité de la maison du brahmane. Le bon médecin pense alors s'informer de l'état de santé de ce dernier. Or, la porte de la maison n'est pas verrouillée. Le médecin et son fils entrent, il n'y a personne. Ils se rendent jusqu'à la chambre à coucher et cognent à la porte ; pas de réponse, encore une fois. Le médecin pousse la porte : il n'y a personne sur le lit, juste quelques vêtements. À l'examen, les vêtements sont pleins d'excréments.

Le médecin n'a qu'à jeter un œil pour comprendre ce qui a dû se passer.

— Oh mon Dieu ! s'exclame-t-il.

— Que se passe-t-il, père ?

Le fils ne comprend pas.

— Le pauvre brahmane a dû prendre toute la pilule. Vois, il a digéré la nourriture, aucun doute là-dessus, mais la pilule l'a digéré lui aussi, répond le père en désignant les excréments du doigt.

En résumé

Emportez ces quelques idées dans vos bagages :

• L'Ayurvéda est la version indienne de la médecine du corps vital, selon laquelle

la maladie est causée par le déséquilibre des mouvements du corps vital qu'on appelle *prana* ou « énergie vitale ».

- L'Ayurvéda est une médecine conçue pour l'individu. Selon ce système, chaque individu se caractérise par une combinaison de certains « défauts » corporels appelés *doshas* en sanscrit. Il y a trois *doshas : vata*, *pitta* et *kapha*. Selon l'Ayurvéda, le *dosha* dominant détermine le type corporel de chacun.
- L'Ayurvéda est une médecine quantique. Cela devient clair dès que vous tentez de comprendre pourquoi il y a trois types de *doshas*. Il y a trois types de *doshas* parce qu'il y a trois façons de traiter les mouvements d'un corps quantique : (1) la créativité fondamentale (dans le cas du corps vital, cette qualité est appelée *tejas*), (2) la créativité situationnelle (pour le corps vital, cette qualité s'appelle *prana* ou *vayu*) et (3) l'habitude conditionnée (pour le corps vital, cette qualité s'appelle *ojas*). Chaque *dosha* est associé à une des caractéristiques de traitement de l'énergie vitale : *pitta* est associé à la créativité fondamentale ou *tejas*, *vata* à la créativité situationnelle et *kapha* au conditionnement.
- Comment les *doshas* naissent-ils du déséquilibre des mouvements de l'énergie vitale ? Un usage excessif de *tejas* ou créativité fondamentale pour traiter les mouvements du vital crée le défaut du corps physique ou *dosha* de *pitta*. Une utilisation excessive de créativité situationnelle, *vayu*, entraîne le *dosha* de *vata*. Et un usage excessif de conditionnement, *ojas*, entraîne le déséquilibre de *kapha*.
- Pour vous situer rapidement, dites-vous que *vata* est la tendance à produire beaucoup de flatulences, *pitta* la tendance à sécréter trop de bile et *kapha* la tendance à sécréter trop de mucosités dans le système respiratoire. Pour plus de détails, consultez la figure 12.
- Avec l'application de la figure 12, vous avez probablement déjà un élément d'information précieux, votre type corporel, qui peut être de type pur *vata*, *pitta* ou *kapha*, ou un mélange de deux *doshas* ou plus. Déterminez votre type corporel.
- Tout le monde naît avec un niveau homéostatique fondamental personnel des

trois *doshas* ; cette homéostasie fondamentale s'appelle la *prakriti*. Selon l'Ayurvéda, elle vient des schèmes d'habitudes du corps vital que nous accumulons au cours de plusieurs incarnations.

- Selon l'Ayurvéda, la maladie est un déséquilibre, soit un déficit ou un excès, de l'un ou l'autre *dosha* par rapport à sa valeur fondamentale dans la *prakriti*.
- Familiarisez-vous avec ce qui cause le déséquilibre des *doshas* s'écartant de la *prakriti* et étudiez les remèdes possibles. Appliquez cette connaissance à votre cas personnel.
- Encore une fois, comprenez que votre corps vital fonctionne de façon optimale quand votre créativité quantique et votre conditionnement classique sont en équilibre dans votre façon d'utiliser votre corps vital. Réfléchissez maintenant à la manière dont vous pouvez amener à l'équilibre ces deux aspects de votre nature. Lisez aussi les chapitres 10 et 17.

10

Les déséquilibres de l'énergie vitale et leur guérison en médecine traditionnelle chinoise

La médecine chinoise est basée sur des idées très proches des concepts de l'Ayurvéda, mais leur mise en application est très différente. En effet, les Chinois ont observé que l'entité fondamentale que nous percevons dans notre corps vital, cette énergie vitale qu'ils appellent le *qi*, présente un caractère complémentaire. Ils ont appelé « yang et yin » ces deux aspects complémentaires du *qi*, et vous discernez probablement dans la vision chinoise une intuition quantique intrinsèque.

Le yang est le caractère ondulatoire, transcendant, du *qi* : il tend à l'expansion, il est non local, créatif et céleste (analogue au *tejas* de l'Ayurvéda). Le yin est le caractère immanent du *qi*, analogue à la particule : contracté, localisé, conditionné et terrestre. (Le yin est analogue aux deux concepts ayurvédiques *vayu* et *ojas*.) Les deux aspects yin et yang sont nécessaires pour exprimer la pleine puissance du *qi*.

Le taoïsme est la philosophie qui sous-tend la médecine chinoise ; il insiste sur la double complémentarité du yin et du yang, plutôt que sur la trinité des *gunas* et des *doshas* de la philosophie indienne. La caractérisation chinoise des types corporels est donc double : le type yang, soit ceux qui incarnent la composante yang de l'énergie vitale ; et le type yin, soit ceux qui représentent la composante yin.

Sur le plan vital, la double distinction yin/yang donne naissance comme représentations vitales aux doubles oppositions bien connues du corps physique. La dualité yin/yang est efficace pour différencier les types corporels : froid/chaud, humide/sec, lourd/léger, lent/rapide, passif/agressif, immobile/actif, stable/créatif, intérieur/descendant-extérieur/ascendant et ainsi de suite.

Vous pouvez donc voir qu'une triple différentiation s'avère encore plus efficace. Ainsi, considérez le duo de contraires formé par le froid (yin) et le chaud (yang). En Ayurvéda, le chaud correspondra au type *pitta*, cependant le froid offrira deux possibilités : *vata* et *kapha*. La qualité *vata* est froide et sèche (qualité de l'air) et *kapha* est froide et humide (qualité de l'eau). Par conséquent, la triple caractérisation fournit plus d'information.

Cependant, les Chinois pallient la lacune de la double différentiation yin/yang des types corporels par une cartographie élaborée des organes du corps, qui combine la théorie yin/yang avec la version chinoise de la théorie des cinq éléments.

Les organes dans le système chinois

Jusqu'ici, tout va bien. En revanche, quand on introduit les organes dans la théorie de la médecine chinoise en conjonction avec la théorie des cinq éléments, tout devient un peu vague et déroutant. Si vous lisez n'importe quel manuel contemporain de médecine traditionnelle chinoise, vous verrez qu'il mentionne cinq organes yin et cinq organes yang. Qui plus est, vous apprendrez que les méridiens, c'est-à-dire les canaux de circulation du *qi*, relient ces organes. Il n'est pas étonnant que les chercheurs modernes soient tentés de chercher les méridiens (qui jouent un rôle essentiel en acuponcture) dans le corps physique. Or, personne n'a jamais trouvé dans l'organisme de canal de circulation susceptible d'être appelé un « méridien », pas plus qu'on n'y a jamais trouvé une quelconque énergie, subtile ou grossière, qui s'apparente au *qi*. Le *qi* ainsi que les méridiens appartiennent au corps vital ; voilà pourquoi tous les efforts pour les trouver dans le corps physique échouent.

Il est donc impératif que nous élaborions un langage qui évite cette confusion. Pour décrire correctement ce qui se passe, nos concepts linguistiques doivent faire référence à la fois au corps vital (composé des champs morphogénétiques, modèles ou plans du corps, et de leurs modes de mouvement quantique, le *qi*) et à ses représentations organiques physiques (les organes). Nous obtiendrons une grille de lecture un peu plus complexe que d'ordinaire, mais nous pourrons alors éviter tout malentendu.

Nous sommes maintenant prêts à présenter ce que la médecine traditionnelle

chinoise a de génial. En effet, la médecine chinoise définit les champs morphogénétiques et leurs relations d'interdépendance grâce aux cinq éléments de la version chinoise : terre, eau, feu, métal et bois. Cette version n'est pas entièrement satisfaisante sur le plan philosophique, mais elle peut être considérée comme un bon coup phénoménologique. Autrement dit, puisque nous ne savons pas comment classifier les champs morphogénétiques vitaux, sauf pour déterminer à quels organes physiques ils correspondent, nous pourrions tout aussi bien choisir les cinq éléments en fonction de la relation que nous constatons empiriquement entre nos organes physiques (incluant leurs processus), sinon en nous appuyant sur ce que nous voyons dans la nature.

Les Chinois considéraient jadis la nature comme l'expression de la relation circulaire entre ses cinq éléments. Cette philosophie reconnaît deux relations : l'engendrement (aussi appelé « relation mère/fils ») et le contrôle. Ainsi, le bois engendre le feu, mais l'eau éteint le feu : un exemple de contrôle. Les Chinois reconnaissaient les mêmes relations dans notre corps physique : par exemple, le foie nourrit le cœur, mais le cœur contrôle le poumon.

Les anciens Chinois eurent donc la brillante idée de classifier les champs morphogénétiques du corps vital en cinq types correspondant aux cinq éléments : terre, eau, feu, métal et bois. Chaque type présente des mouvements complémentaires yin et yang. Par conséquent, chacun a deux classes de représentations organiques. La classe des organes associés aux mouvements yin s'appelle « la classe des organes *zang* » ; celle qui est associée aux mouvements yang de son modèle vital s'appelle « la classe des organes *fu* ».

Chacune des représentations organiques d'une classe a en même temps des relations d'engendrement et de contrôle avec les autres membres de sa classe, ce qui se traduit par une rétroaction, c'est-à-dire une relation circulaire.

Un exemple clarifiera le caractère circulaire du mode chinois de définition des relations. Le feu est contrôlé par l'eau, mais il ne peut contrôler l'eau directement. En revanche, il peut promouvoir la terre qui, *elle*, peut contrôler l'eau. Ainsi, il y a rétroaction indirecte, ce qui amène la circularité.

Qu'est-ce qui joue le rôle de médiateur des relations dont nous parlons, l'engendrement ou le contrôle ? La circulation du *qi*, bien entendu, à travers les méridiens qui relient les modèles vitaux.

Cinq organes *zang* (physiques) représentent l'aspect yin des cinq types de champs morphogénétiques (bois, feu, terre, eau et métal). Il y aura pareillement cinq organes physiques *fu* (chacun correspondant à un élément) qui correspondront aux aspects yang des cinq types de champs morphogénétiques du corps vital.

Comme le yin représente la stabilité terrestre, les organes *zang*, qui manifestent des modèles du vital à partir de l'aspect yin, sont « pleins », mais cette plénitude est dynamique et non stagnante. En général, ces organes stockent des substances, mais celles-ci peuvent entrer et sortir. Ces organes (organes de stockage) sont le foie, le cœur, la rate, les poumons et les reins.

Comme le yang représente le mouvement céleste y compris le mouvement créatif, les organes *fu*, qui sont la représentation de l'aspect yang des plans du corps vital, sont les organes qui absorbent ou éliminent. Autrement dit, ce sont les organes de transfert : vésicule biliaire, intestin grêle, estomac, gros intestin et vessie.

Notez qu'on trouve pour chaque organe *zang* un organe *fu* qui est son pendant externe. En effet, une paire d'organes *zang/fu* (interne/externe) représente les aspects yin/yang de chacun des cinq types de champs morphogénétiques du corps vital :

• Le foie et la vésicule biliaire correspondent au bois du vital.

• Le cœur et l'intestin grêle correspondent au feu du vital.

• La rate et l'estomac correspondent à la terre du vital.

• Le poumon et le gros intestin correspondent au métal du vital.

• Les reins et la vessie correspondent à l'eau du vital.

On peut illustrer la relation d'engendrement entre les organes *zang* comme suit : comme l'eau nourrit le bois, les reins (qui représentent l'aspect yin du type eau du champ morphogénétique vital) nourrissent le foie (qui représente l'aspect yin du bois) en l'approvisionnant en essence.

Comme le bois nourrit le feu, le foie (représentant l'aspect yin du champ morphogénétique du type bois) nourrit le cœur (qui représente l'aspect yin du champ morphogénétique du type feu) en approvisionnant le cœur en sang.

Comme le feu nourrit la terre, le cœur (représentant le feu) nourrit la rate (qui représente la terre) en l'approvisionnant en chaleur dégagée par la circulation du sang.

Comme la terre nourrit le métal, la rate (représentant la terre) encourage les poumons (représentant le métal) en l'approvisionnant de l'essence des aliments.

Comme le métal encourage l'eau, les poumons (représentant le métal) encouragent les reins (représentant l'eau) en leur fournissant de l'eau (dans un mouvement descendant).

La figure 13 montre les éléments vitaux, leurs représentations physiques (les paires *zang/fu*) et leurs relations d'engendrement et de contrôle. En vous servant de la figure 13, vous pouvez utiliser les relations de contrôle entre les éléments vitaux pour comprendre les relations de contrôle entre les organes physiques. Ainsi, comme l'eau contrôle le feu, le coup de main désaltérant des reins (eau) peut contrôler un embrasement du cœur (feu). De la même manière, comme le métal peut couper le bois, un embrasement du foie (bois) peut être contrôlé par les poumons (métal).

Nous constatons ainsi que les systèmes traditionnels indien et chinois emploient tous deux des principes généraux touchant les champs morphogénétiques du vital pour :

a) définir la santé, qui se traduit par l'équilibre et l'harmonie ;

b) définir la maladie, qui se traduit par l'absence d'équilibre et d'harmonie ;

c) dériver les relations entre les systèmes du corps physique, afin de pouvoir ensuite les utiliser pour élaborer des remèdes.

Maladie et guérison

En médecine chinoise, la maladie traduit des déséquilibres du yin ou du yang et aussi du niveau d'énergie vitale du *qi* du modèle morphogénétique des dix organes *zang/fu* (figure 13).

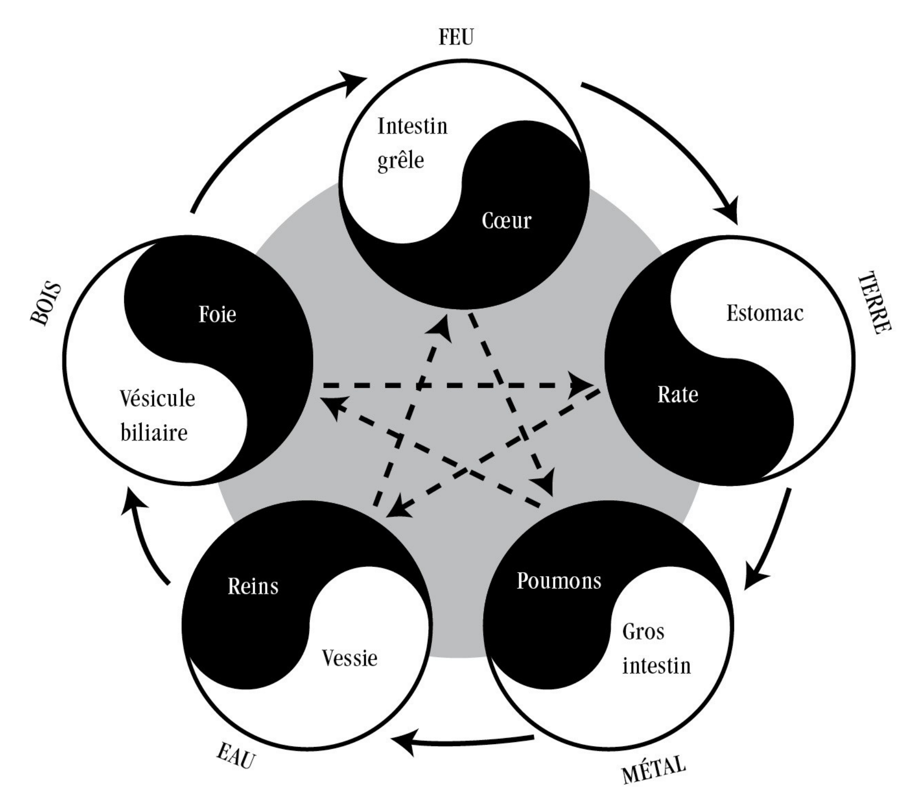


Fig. 13 — Les paires d'organes zang/fu et leurs relations d'engendrement (lignes continues) et de contrôle (lignes pointillées).

La quantité de *qi* présente dans chaque modèle vital correspondant à un organe est indiquée par le nom de l'organe précédé du mot *qi* ; ainsi, le *qi* du poumon fait référence au *qi* du modèle morphogénétique du poumon métal ; cependant, le même *qi* est aussi appelé « *qi* métal ». Il peut y avoir un excès ou une déficience de *qi* correspondant à un organe ; il peut aussi y avoir stagnation. Les trois états doivent tous être corrigés.

La médecine traditionnelle chinoise postule que le corps vital a la capacité de résister aux facteurs pathogènes et de réparer le corps physique. Cette capacité est appelée « le *qi* antipathogène ». Par conséquent, l'historique d'une maladie est l'histoire du combat entre les facteurs pathogènes et le *qi* antipathogène. Pour le *qi* antipathogène, le principal objectif du combat consiste à ramener l'équilibre entre son yin et son yang, c'est-à-dire entre les aspects conditionné et créatif de son mouvement. C'est ainsi que la maladie peut être exprimée sous forme de déséquilibre du yin et du yang.

Prenez un exemple, comme contracter un rhume après avoir été exposé à un vent froid. L'exposition du corps physique au vent froid produit une

prépondérance de yin dans le modèle vital qui correspond à l’épiderme et aux muscles adjacents. Comme l’épiderme est en relation externe/interne avec les poumons, un déséquilibre de l’énergie du modèle vital de l’épiderme peut aussi perturber le modèle vital des poumons (qui est métal) et entraîner à son tour son déséquilibre. Une surabondance de yin dans le modèle vital de l’épiderme produira une déficience de yang dans la contrepartie métal du corps vital. Par conséquent, les poumons (représentation physique du métal vital) ne seront probablement pas capables d’accomplir leur fonction habituelle qui est de nourrir l’eau. Il en résultera une surabondance de fluides et de mucosités, c’est-à-dire les symptômes habituels du rhume ordinaire.

Le rhume peut aussi être le résultat d’une situation pathogène interne. Imaginons qu’une longue maladie ait drainé le yang du plan vital. L’épuisement du yang se traduit par un mauvais fonctionnement des organes physiques, ce qui affaiblit la résistance de l’organisme et le rend susceptible de contracter le rhume. De la même manière, une surabondance de yang entraîne un hyperfonctionnement de l’organe touché, ce qui se traduit par des symptômes de chaleur comme la fièvre.

La maladie peut aussi être la conséquence d’une surabondance ou d’une déficience en yin et peut aussi être abordée de ce point de vue.

Pour corriger le déséquilibre énergétique de l’organe touché, le praticien de la médecine chinoise se sert de remèdes à base de plantes médicinales et de régimes alimentaires spécifiques (et fait aussi appel au massage et à l’acuponcture, dont nous parlerons plus loin). Si l’organe touché sont les poumons, c’est-à-dire un organe métal, il administre des aliments et des herbes associés au *qi* métal.

Certaines des herbes médicinales utilisées en médecine traditionnelle chinoise possèdent des composantes chimiques naturelles qui s’apparentent aux produits chimiques de synthèse présents dans les médicaments allopathiques. On a donc tendance à considérer ces herbes (ainsi que les plantes utilisées en Ayurvéda) uniquement en fonction de leurs effets chimiques et physiologiques. Ce faisant, on passe à côté de l’aspect essentiel que représente l’énergie vitale contenue dans le remède naturel. Alors que les plantes médicinales de la médecine chinoise agissent sur *deux plans*, physique et vital, seul leur effet physiologique

demeure quand leurs ingrédients chimiques actifs sont isolés, et nous avons alors perdu quelque chose.

La phytothérapie chinoise est-elle efficace ? Des médecins occidentaux ont collaboré avec des médecins chinois à un essai sur un groupe d'enfants souffrant d'eczéma, un problème dermatologique. Les médecins ont préparé une « fausse » tisane avec un mélange de plantes traditionnelles n'ayant rien à voir avec le traitement de l'eczéma et ont comparé son effet à celui d'une « vraie » tisane composée des plantes prescrites d'ordinaire en médecine traditionnelle chinoise.

La vraie tisane a été administrée à la moitié des enfants (sélectionnés au hasard) durant une période de huit semaines, suivie d'une période de lessivage de quatre semaines, elle-même suivie d'une autre période de huit semaines de « fausse » tisane. L'autre moitié des enfants a reçu le traitement dans l'ordre inverse, d'abord la fausse tisane suivie de la vraie tisane. Les résultats ont été spectaculaires. Chaque fois que les enfants buvaient la vraie tisane, on constatait une nette amélioration de l'état de leur épiderme ; chaque fois qu'ils buvaient la fausse tisane, l'état de leur épiderme se détériorait de façon notable (Sheehan et Atherton, 1992).

En médecine chinoise, les traitements sont individualisés, à l'instar de l'Ayurvéda et contrairement à la médecine allopathique. C'est parce que deux individus peuvent souffrir de la même maladie, disons un ulcère d'estomac, mais que les déséquilibres à l'origine du problème peuvent différer dans chacun des cas. Dans le même ordre d'idées, si deux personnes souffrent des mêmes déséquilibres dans le mouvement de leur *qi*, elles pourront recevoir le même traitement, sans égard à leurs symptômes respectifs.

Bien entendu, quand un organe physique est perturbé à cause d'un trop-plein ou d'un manque de *qi* dans un des modèles du vital, le meilleur traitement consiste à orienter vers ce dernier la mise en équilibre du *qi*, mais en partant d'un autre modèle du vital. Traditionnellement, c'est l'aspect le plus spectaculaire de la médecine chinoise et, en ce moment, le plus célèbre dans les pays autres que la Chine. Bien entendu, je parle de l'acuponcture.

L'acuponcture consiste à guérir en perçant la peau à différents endroits avec de petites aiguilles. Pourquoi une procédure aussi élémentaire devrait-elle guérir ? Par ailleurs, l'endroit où vous piquez peut n'avoir aucun lien spatial avec la zone

problématique. Ainsi, un acuponcteur pourra planter des aiguilles dans le gros orteil pour guérir un mal de tête.

Fonctionnement de l'acuponcture

On croit que la découverte de l'acuponcture est une conséquence de la guerre. Ce sont les guerriers blessés par les flèches ennemies qui en ont fait la découverte. Ils ont découvert que même si une flèche fichée dans le corps faisait mal, elle soulageait par ailleurs des douleurs chroniques que nous pouvons aujourd'hui associer à l'arthrite ou à la tendinite. La légende affirme par ailleurs que lorsque les rapports des soldats leur sont parvenus, les sages taoïstes, qui devaient être les spécialistes de la médecine en Chine, ont compris ce qui se passait. Dans l'esprit de la science, ils ont percé leurs propres corps avec des aiguilles et cartographié les vaisseaux du *qi*, c'est-à-dire les méridiens.

Comme je l'ai mentionné plus haut, l'aspect primordial de la théorie de l'acuponcture est l'existence de canaux qui servent à la circulation de l'énergie vitale entre les modèles du vital, ces réceptacles des programmes régissant les fonctions biologiques des organes. Ces canaux sont appelés « méridiens ». Simplement dit, les méridiens sont les canaux qui permettent la circulation de l'énergie vitale entre les modèles organiques.

Pour les détails, je suivrai l'exposé du professeur Yen-Chih Liu (1988) du collège de Beijing, en Chine. On trouve douze méridiens corrélés avec l'organisme, et chacun est associé à un organe *zang* ou à un organe *fu*, ce qui explique leur importance. Pourquoi y a-t-il douze méridiens, alors qu'il n'y a que dix organes *zang/fu* ? La médecine chinoise reconnaît deux autres modèles du vital qu'elle nomme « triple réchauffeur » et « maître du cœur », pour lesquels aucune forme n'existe, mais qui jouent cependant un rôle important dans la circulation du *qi* entre les organes.

Le deuxième aspect primordial de la théorie est qu'il existe sur l'épiderme des zones où il est possible d'influer sur le fonctionnement de ces canaux essentiels ; même les canaux du triple réchauffeur et du maître du cœur ont des points externes associés. Certaines zones de l'épiderme sont sujettes aux influences extérieures, qui peuvent perturber les organes et leurs modèles, ainsi que le triple réchauffeur et le maître du cœur. En effet, le problème est que les pathogènes

externes (par exemple une bise, un vent froid) ont la capacité de perturber un organe interne (et son modèle) par le biais de ces zones. Mais, bien entendu, c'est aussi une bonne nouvelle. Cela signifie qu'on peut appliquer une énergie externe pour guérir un organe interne (et son modèle) en se servant des mêmes points. Ce sont les points d'acuponcture.

De plus, on peut traiter les zones des points d'acuponcture par massage thérapeutique. En fait, certains experts chinois affirment qu'à l'époque de la découverte de l'acuponcture, les praticiens utilisaient seulement leurs doigts pour influencer le mouvement du *qi* — même si l'histoire rapportant cette découverte en dit autrement. Aujourd'hui, la pratique de la manipulation du *qi* par les doigts porte le nom d'« acupression ».

L'acuponcture est devenue célèbre aux États-Unis en 1972 (elle était déjà en vogue en Europe). À l'époque de Nixon, un journaliste faisant partie de la première délégation américaine en Chine a subi durant son séjour une appendicectomie sans anesthésie, mais aussi sans douleur, grâce à la gestion de la douleur que permet l'acuponcture. Depuis ce temps, les médecins allopathes cherchent une explication matérielle des méridiens ; ainsi, plusieurs croient qu'ils pourraient être reliés au système nerveux.

Je vous le rappelle encore une fois, les méridiens *ne sont pas* des conduits matériels, et rien de physique ne circule à travers eux. Ils appartiennent plutôt au plan vital et nous indiquent les voies qu'emprunte approximativement le mouvement du *qi* vital pour voyager entre les modèles vitaux (champs morphogénétiques) des organes importants (organes *zang/fu*). Cela devrait être évident quand on comprend que certains méridiens relient deux entités, le triple réchauffeur et le maître du cœur, qu'on conçoit comme purement vitales (c'est-à-dire des champs morphogénétiques sans représentation physique).

Une fois que les modèles du vital, c'est-à-dire la source vitale des programmes gouvernant les fonctions de la représentation organique, sont remis en équilibre et retrouvent leur harmonie, la restauration des fonctions organiques s'ensuit rapidement.

Pourquoi les méridiens suivent-ils seulement des chemins approximatifs ? Car ultimement, l'énergie vitale est de nature quantique, il est donc impossible de décrire son mouvement par des trajectoires exactes. C'est un dictat du principe

d’incertitude de Heisenberg.

En fait, la pratique moderne de l’acuponcture vient appuyer la vision quantique de l’énergie vitale. Bien que les partisans de la tradition insistent sur le fait que les méridiens sont fixes, comme les points d’acuponcture, ils s’entendent pour dire qu’ils indiquent des zones plutôt que des points. Aujourd’hui, certains acuponcteurs n’utilisent pas nécessairement les méridiens et les points d’acuponcture traditionnels. Ils questionnent le patient ou utilisent même des méthodes comme le test musculaire (une technique de kinésiologie appliquée) pour déterminer avec précision à quel endroit planter les aiguilles pour guérir l’organe malade.

Je vous parlerai de mon expérience avec l’acuponcture. À la suite d’une chute, je souffrais de douleurs musculaires tenaces au bras gauche. La douleur refusait de disparaître, même un mois après l’accident. Or, lors de mon passage à l’ashram Sivananda de Val-Morin, près de Montréal, au Canada, où je donnais une série de conférences, j’ai fait la connaissance du docteur Gopala, un acuponcteur américain, qui donnait également des conférences au même endroit. De fil en aiguille, j’ai mentionné la douleur dans mon bras, et le docteur Gopala m’a demandé si j’aimerais recevoir un traitement d’acuponcture. Je n’y avais pas songé (c’était avant que je me lance activement dans ma recherche sur la médecine intégrale), mais comme j’étais curieux, j’ai accepté son offre. Le premier traitement a considérablement soulagé la douleur, et un second traitement deux jours plus tard a signé ma guérison complète.

Au moment du traitement, le docteur Gopala s’est servi du test musculaire. Il a tâté mon bras gauche à différents endroits et vérifié la force ou la faiblesse des muscles de mon bras droit ; si les muscles montraient de la force, il considérait qu’il avait trouvé sa cible. C’est là qu’il planterait les aiguilles.

Comment l’acuponcture soulage-t-elle la douleur ? Dans le cas d’un corps dont les organes *zang/fu* sont sains, la stimulation de zones précises par les aiguilles peut stimuler le niveau général du *qi* yang (*qi* manifeste) dans l’organisme, surtout les régions du cerveau qui produisent les endorphines, les opiacés du cerveau. La manifestation de la vitalité du *qi* sur le plan vital se traduit par des états où il y a sécrétion d’endorphines dans le cerveau. De fait, les médicaments narcotiques antagonistes qui bloquent l’action des opiacés sont

capables de neutraliser l’effet thérapeutique d’un traitement d’acuponcture.

L’acuponcture est conçue pour guérir beaucoup d’autres maux et pas seulement pour soulager la douleur. Comme je l’ai mentionné plus haut, on peut s’en servir pour favoriser la circulation de l’énergie vitale entre les modèles vitaux de n’importe quelle paire d’organes *zang/fu*, afin de corriger les déséquilibres énergétiques et favoriser la guérison.

La figure 14 montre un des principaux canaux, le méridien des poumons, avec les parties internes et épidermiques de son tracé. Notez que la branche épidermique du méridien sur le bras et l’avant-bras passe un peu au-dessus de l’artère radiale du poignet. Cela explique que le praticien de médecine chinoise puisse diagnostiquer la maladie en lisant les pouls, art hautement sophistiqué de ce modèle médical.

Est-il vraiment possible d’intégrer Ayurvéda et médecine traditionnelle chinoise ?

Certains auteurs, notamment Robert Svoboda et Arnie Lade (1995), ont déjà commencé à explorer la possibilité terriblement attrayante d’intégrer les deux grands systèmes de médecine orientale : l’Ayurvéda et la tradition chinoise. Ils considèrent que le yin, le yang et le *qi* de la médecine chinoise constituent un trio de types corporels semblable aux trois *doshas* de l’Ayurvéda. Selon la vision quantique (d’après moi, selon la vision de toute philosophie non duelle), le yin et le yang sont les aspects duels, complémentaires du *qi* ; il ne peut en être autrement. Par conséquent, on ne peut formuler qu’un double type corporel dans le système chinois.

En réalité, on relève davantage de similitudes entre les deux systèmes dans leur façon d’incorporer la théorie des cinq éléments à leur structure. J’ai déjà mentionné que l’utilisation chinoise des cinq éléments est très ingénieuse en ce qu’elle s’accorde avec une circularité d’assistance et de gouvernance entre les organes (figure 13). Ce qui n’est pas aussi bien connu, c’est qu’il existe aussi une structure qui s’apparente à une roue d’engendrement et à une roue de contrôle dans l’Ayurvéda (figure 15).

Quoi qu’il en soit, Svoboda et Lade ont avancé quelques bons arguments. Pour ne donner qu’un exemple, ils soulignent qu’on peut beaucoup accroître

l’efficacité de l’acuponcture en modifiant la technique habituelle en fonction du déséquilibre du *dosha* dominant du patient. De fait, sur le plan historique, le système indien a une structure qui s’apparente à l’acuponcture (chapitre 11), mais qui n’a jamais été pleinement approfondie. C’est un domaine où un enrichissement mutuel poussé serait à l’avantage des deux partis.

Au fil du temps, nous avons assisté à un certain partage des connaissances entre les deux systèmes dans le domaine de l’utilisation thérapeutique des plantes, des herbes, des minéraux, etc. À n’en pas douter, ce processus d’enrichissement mutuel se poursuivra.

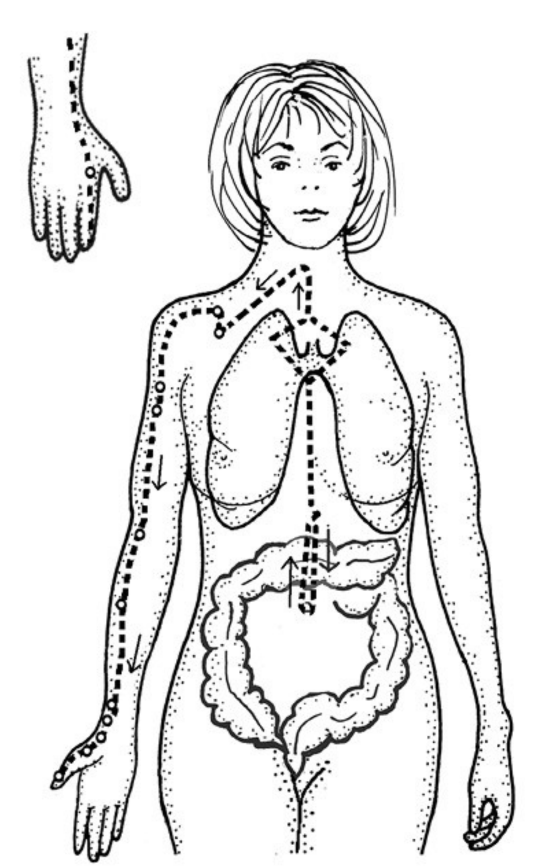
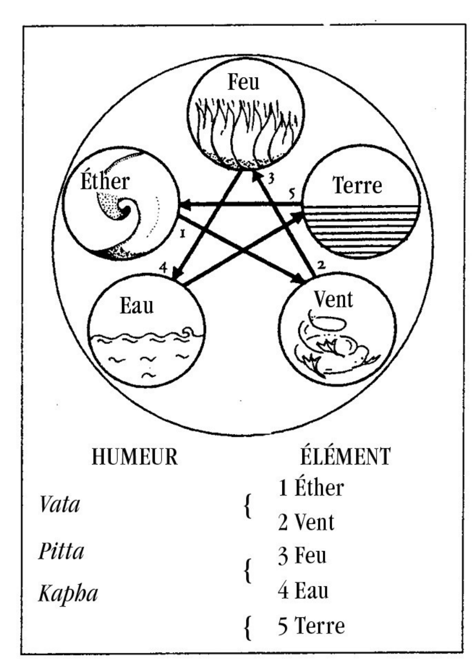


Fig. 14 — Un méridien principal, celui des poumons.

Je crois aussi qu’en combinant les meilleurs aspects théoriques de chaque système, nous aurions la possibilité d’élaborer une médecine du corps vital plus complète. Supposons que nous adoptons la version chinoise de la théorie des cinq éléments et que nous la combinons aux trois types de corps vital/physique *guna/dosha* de l’Ayurvéda. Nous pourrions établir des prévisions avec ce modèle de médecine du corps vital et le comparer aux faits cliniques.



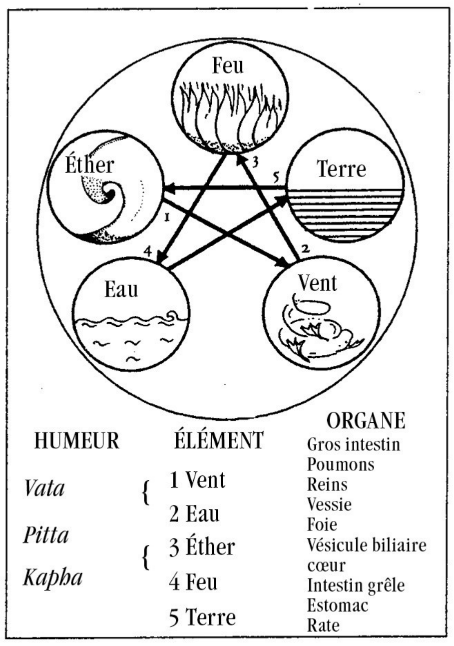


Fig. 15a et 15b — Le cercle d'assistance et de gouvernance des organes en Ayurvéda.

Reproduction autorisée tirée de l'ouvrage *Lost Secrets of Ayurvedic Acupuncture* du docteur Frank Ros, Lotus Press, B. P. 325, Twin Lakes, WI 53181.

Ce qui est néanmoins indispensable, c'est de ramener la recherche empirique dans ces deux systèmes traditionnels, indien et chinois, surtout maintenant que nous nous acheminons vers une bonne compréhension théorique de ce qu'ils sont. Peut-être même qu'un jour, à force de poursuivre la recherche sur le corps vital, nous trouverons un meilleur substitut à la théorie des cinq éléments, qui joue un rôle majeur dans ces deux systèmes. Par ailleurs, grâce à la recherche, nous serons probablement en mesure de corriger une omission importante dans les deux systèmes, à savoir les chakras, qui peuvent être considérés comme la liaison avec nos sentiments. Dans le prochain chapitre, nous étudierons la possibilité d'une médecine du corps vital basée sur les chakras.

Résumé des concepts importants en médecine traditionnelle chinoise

Ce qui suit résume les idées importantes de ce chapitre ; ce sont des concepts que vous pouvez assimiler et auxquels vous pouvez réfléchir pour votre édification personnelle :

- La médecine traditionnelle chinoise est la médecine du corps vital par

excellence. À l'instar de l'Ayurvéda, elle considère la maladie comme une rupture d'harmonie et d'équilibre dans les mouvements de l'énergie vitale et essaie de les corriger grâce à la phytothérapie, qui représente une infusion extérieure de *qi* (énergie vitale). Contrairement à l'Ayurvéda, elle dispose aussi d'une technique hautement sophistiquée et efficace, l'acuponcture, qui utilise la stimulation directe de l'épiderme pour corriger le dérèglement d'un mouvement vital.

- La médecine chinoise est une médecine quantique. Elle utilise les doubles aspects quantiques de l'onde (yang) et de la particule (yin) du *qi* pour classifier les déséquilibres de l'énergie vitale ainsi que les représentations organiques des champs morphogénétiques vitaux. Ainsi, la médecine chinoise emploie la polarité onde/particule de la dynamique quantique sous-jacente au *qi* lui-même pour classifier les défauts (semblables aux *doshas* ayurvédiques) des représentations du corps vital, c'est-à-dire les organes.
- La médecine chinoise est aussi une médecine individualisée. Une personne pourra souffrir d'une déficience en yang caractérisée par l'obésité et des mucosités surabondantes (analogue au *dosha* ayurvédique de *kapha*). Ou alors, elle pourra souffrir d'une déficience en yin caractérisée par un corps mince, un excès de flatulences et de l'hyperacidité (analogue aux *doshas* ayurvédiques de *vata* et *pitta*).
- Le principe préventif fondamental d'autoassistance en médecine chinoise est fort simple : conservez l'équilibre entre votre yang (faire, mouvement) et votre yin (être, passivité).
- Les détails de la médecine traditionnelle chinoise sont élaborés en combinant la classification yin/yang avec une autre classification qui se fonde sur la version chinoise des cinq éléments : bois, feu, terre, métal et eau.
- L'acuponcture est efficace non parce que la stimulation épidermique produite par l'aiguille influe sur les signaux nerveux, mais parce que le fait de percer l'épiderme permet d'influencer les mouvements de l'énergie vitale. Cela influence d'abord la circulation de l'énergie vitale dans les méridiens corrélés au corps physique au niveau épidermique ; puis, en empruntant des liens

internes, l'énergie vitale afflue dans les méridiens de l'organisme qui relient les modèles organiques.

- L'Ayurvéda et la médecine traditionnelle chinoise ont de nombreux points en commun, tellement qu'un échange mutuel de techniques apparaît extrêmement utile aux deux systèmes.

11

La médecine chakrique

Une autre preuve indirecte de l'authenticité scientifique de l'acuponcture et de ses méridiens est que l'Ayurvéda a les mêmes éléments, bien qu'ils ne soient pas autant employés en Inde. Les fondateurs de la tradition ayurvédique ont découvert de leur côté des canaux de circulation de l'énergie vitale (*prana*), qu'ils ont appelés *nadis*. Ils ont aussi découvert que certains points d'intersection de ces *nadis* sont particuliers et que leur stimulation physique influe sur les organes internes. Ces points portent le nom sanscrit de *marma*, et la thérapie *marma* fait encore partie aujourd'hui de la massothérapie ayurvédique.

Les praticiens ayurvédiques ont même conçu une sorte d'acuponcture — l'art de percer la peau avec des aiguilles à l'endroit des points *marma* —, qui n'est cependant pas aussi sophistiquée que le système chinois, en partie parce qu'aux yeux du praticien ayurvédique, la dimension du corps vital ne présente pas d'associations organiques particulières. Par ailleurs, en Inde, l'Ayurvéda est devenu un élément d'un système spirituel, le tantra, et la recherche sur l'énergie vitale s'est alors tournée exclusivement vers l'édification spirituelle, délaissant la guérison de la maladie. C'est le sujet d'un chapitre subséquent.

En Ayurvéda, au lieu de se rapporter à des organes en particulier, les *nadis* gravitent autour de points appelés « chakras » (mot sanscrit, *chakra*, signifiant « roue »). Ces chakras sont relativement bien connus de nos jours, et un des succès du nouveau paradigme intégrateur est qu'il nous permet de comprendre les chakras du point de vue scientifique. Une fois que nous faisons cela, la possibilité s'ouvre à nous de concevoir de nouvelles techniques de guérison faisant appel aux chakras, sujet de ce chapitre.

À l'instar de leurs homologues chinois, les praticiens ayurvédiques étaient aussi des spécialistes du diagnostic par la lecture du pouls (qui revient à vérifier les *nadis*). En grandissant, j'ai entendu beaucoup d'histoires fantastiques sur

l'efficacité diagnostique du test des *nadis*. Je vous en raconterai une.

Un médecin ayurvédique fut appelé par un roi musulman pour faire l'examen de la santé de sa femme et lui suggérer un bon régime alimentaire. Le problème, c'est que c'était un mauvais tour des courtisanes du roi. Les femmes mariées musulmanes n'ont pas le droit d'être vues ou touchées par d'autres hommes que ceux de leur famille. La coutume exigeait donc que la femme s'assoie derrière un rideau, avec une cordelette attachée au poignet ; tout ce que le médecin obtenait, c'était d'examiner la cordelette (c'est-à-dire de lire le *nadi* de la patiente à travers la cordelette, tâche qui s'apparente à essayer de lire son pouls de la même manière).

Or, le tour pendable que les courtisanes jouèrent au « pauvre » médecin ayurvédique fut de remplacer la femme du roi par une vache. On dit que le maître palpa la cordelette un long moment, essayant apparemment de lire le *nadi* et finit par dire avec un soupir : « Je n'arrive pas à comprendre. Mais tout ce dont cette patiente a besoin, c'est de manger beaucoup d'herbe, et cela réglera le problème. »

Que sont les chakras ?

J'ai mentionné plus tôt que lorsque nous vivons une émotion, elle s'accompagne non seulement d'un effet physique et d'une pensée mentale mais aussi d'une sensation. Que ressentons-nous ? Nous sentons le mouvement de l'énergie vitale qui accompagne l'émotion. Mais où, dans le corps, ressentons-nous nos émotions ? Ou pour mieux cerner la question, où dans le corps ressentons-nous la sensation de nos émotions ?

Si vous êtes un connaisseur en fait de sensation, votre réponse sera que tout dépend évidemment de l'émotion et de votre nature. Si vous êtes un intellectuel, il est probable que vous ne sentez l'énergie vitale qu'au sommet de votre tête. Quand on est intellectuel, c'est là que l'énergie vitale se concentre. C'est le chakra couronne (figure 16, à la page suivante).

Si ce n'est pas le côté intellectuel qui prédomine chez vous, vous reconnaîtrez que vous sentez votre énergie dans d'autres endroits de votre corps. Le plus familier est le chakra du cœur, l'endroit où vous sentez l'énergie de l'amour romantique. Êtes-vous capable de vous souvenir de la première fois que vous

avez compris que vous étiez amoureux ? Fermez les yeux et remémorez-vous ce moment à l'instant ; vous sentirez bientôt le jaillissement de l'énergie dans votre chakra du cœur (perçu comme un battement, un frémissement, une chaleur ou une sensation d'expansion). Voilà pourquoi les gens lisent des romans d'amour ou regardent des films à l'eau de rose « qui réconfortent ». Ils aiment la poussée d'énergie qui se manifeste dans leur chakra du cœur (perçue sous forme de chaleur en pareilles occasions).

Par contraste, quand nous voyons du sexe et de la violence à la télévision, l'énergie touche nos chakras inférieurs, et nous nous sentons plus ancrés. Nul doute que cela explique la popularité du sexe et de la violence dans les médias de nos jours. Les gens se lassent d'être dans leur tête, l'endroit où les exigences de leur emploi les maintiennent de façon routinière.

Quand nous nous sentons bien dans notre peau, nous sentons une poussée d'énergie dans notre chakra du nombril (ou chakra solaire) ; si nous vivons de l'insécurité, nous sentons l'énergie sortir de ce chakra, par exemple sous forme de « papillons » dans l'estomac. Nous nous sentons enracinés quand l'énergie descend dans notre chakra racine ; à l'inverse, nous ressentons de la peur quand l'énergie s'en retire. Le chakra sexuel est l'endroit où se concentre l'énergie quand nous sommes amoureux.

Après une relation sexuelle ou un bon repas, l'énergie monte dans le chakra du cœur. On semblait comprendre cela, jadis. Autrefois, les hommes s'occupaient des finances familiales, et la femme savait à quel moment parler à son homme des besoins du ménage, surtout de l'argent : après l'amour ou un bon repas. Grâce à la libération des femmes, tout cela est maintenant chose du passé ; mais à l'époque, il était très fréquent d'entendre dire que « pour gagner le cœur d'un homme, il faut passer par son estomac ».

Quand nous avons le trac à l'idée de prononcer un discours, notre gorge semble s'assécher ; c'est que l'énergie vitale a quitté le chakra de la gorge. D'un autre côté, si vous communiquez facilement, sentez votre chakra de la gorge. Vous aimerez l'afflux d'énergie à cet endroit ; c'est la même chose pour tout le monde.

Quand nous nous concentrons, nous fronçons les sourcils ; vous pouvez alors sentir de la chaleur à l'endroit de votre troisième œil. C'est aussi le chakra qui «

s’ouvre » quand nous avons des éclairs d’intuition. En Inde, quand les gens travaillent leur spiritualité, période propice à une foule d’expériences intuitives, leur troisième œil devient tellement chaud qu’ils appliquent une pâte de bois de santal à cet endroit pour soulager la sensation de brûlure. Vous avez peut-être déjà vu des femmes indiennes avec un *bindi* (point rouge) sur le front ; elles le portent pour la même raison, du moins traditionnellement (les Indiennes d’aujourd’hui peuvent le faire parce que c’est chic).

En résumé, les chakras sont les endroits dans notre corps physique où nous sentons l’énergie vitale localisée quand nous vivons un sentiment.

La science des chakras

Si vous examinez la figure 16, vous remarquerez que chaque chakra est situé près d’un ou de plusieurs organes importants du corps humain. C’est l’observation qui a été faite il y a des millénaires et l’indice qui suggère une compréhension scientifique des chakras.

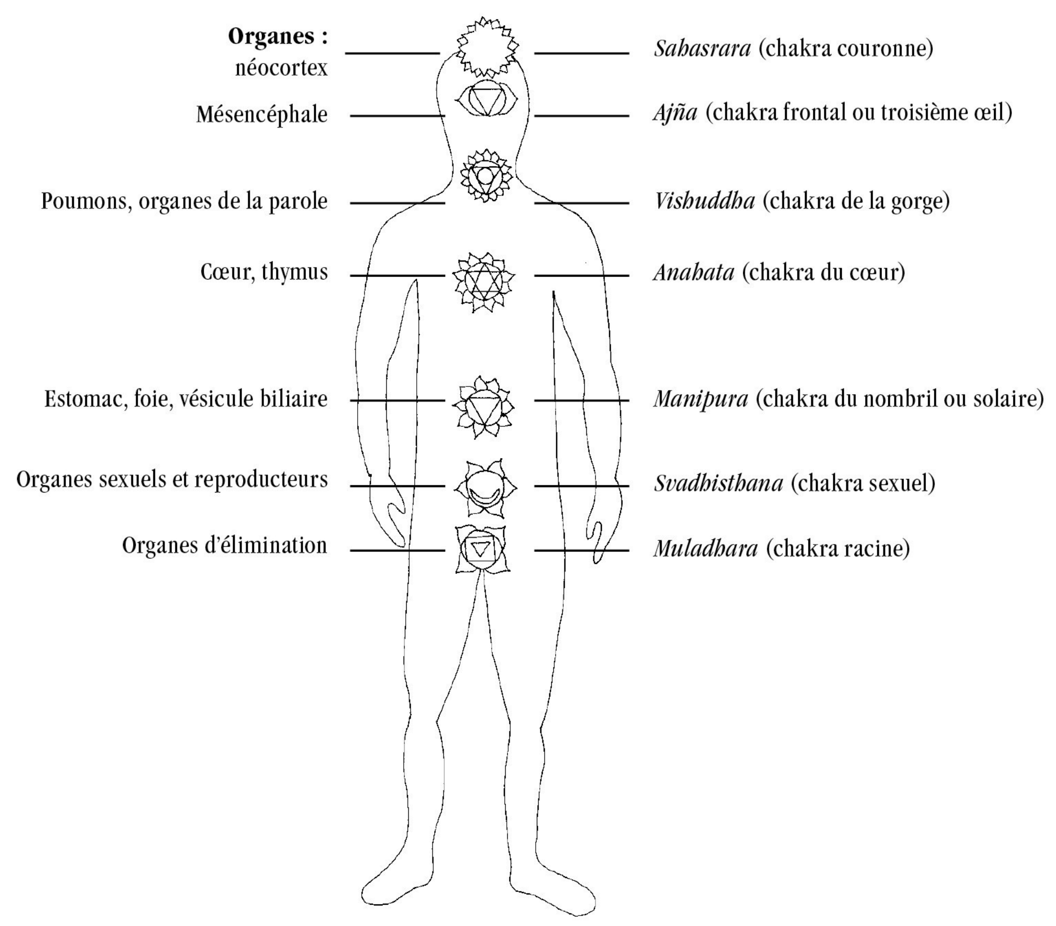


Fig. 16 — Les chakras.

Vous souvenez-vous du travail de Rupert Sheldrake sur les champs morphogénétiques ? Sheldrake a émis une hypothèse correcte sur la fonction du corps vital : il fournit les plans de construction de la forme physique. Les organes physiques sont les représentations des fonctions du corps vital, comme l'entretien organique ou la reproduction. Les chakras sont ces zones du corps physique où la conscience effondre simultanément le vital et le physique, processus au cours duquel la représentation du premier est faite dans la dimension du second.

Voici une description de la fonction vitale de chaque chakra, accompagnée de la liste de leurs organes physiques correspondants et de leurs sensations émotionnelles associées :

Chakra racine : la fonction du corps vital est l'élimination, une composante cruciale de l'entretien organique appelée le « catabolisme ». Les organes qui expriment cette fonction sont les reins, la vessie et le gros intestin (rectum et

anus). Les sentiments sont l'enracinement égoïste et la compétitivité axée sur la survie quand l'énergie investit le chakra, et la peur quand l'énergie s'en retire.

Chakra sexuel : la fonction du corps vital est la reproduction. Les organes reproducteurs — utérus et ovaires, prostate et testicules — sont la représentation physique de la fonction reproductrice. Les sentiments sont la sexualité et l'amour quand l'énergie est tournée vers l'intérieur et s'accroît ; le sentiment se change en désir sexuel insatisfait quand l'énergie décroît et est tournée vers l'extérieur.

Chakra solaire : la fonction du corps vital est l'entretien (anabolisme) et les représentations organiques sont l'estomac et l'intestin grêle, le foie, la vésicule biliaire et le pancréas. Quand il y a une poussée d'énergie dans ce chakra, les sentiments ressentis sont l'orgueil et la colère ; quand l'énergie s'en retire, les sentiments sont l'indignité et le ressentiment.

Chakra du cœur : la fonction du corps vital est l'autodifférenciation (distinction entre moi et non-moi). Les représentations organiques sont le cœur et le thymus, une glande du système immunitaire dont la tâche consiste justement à distinguer le « moi » du « non-moi ». Nous sentons l'amour romantique dans ce chakra quand l'énergie y afflue. Quand elle s'en retire, nous ressentons une perte, du chagrin, de la souffrance et de la jalousie.

Pourquoi l'amour romantique est-il ressenti au niveau du chakra du cœur quand nous faisons la connaissance du partenaire qui nous convient ? Car, le « moi » prend de l'expansion pour inclure le partenaire. Cependant, l'amour romantique conserve tout de même une orientation égoïste ; il/elle est important(e) parce qu'il/elle est à moi. Il faut s'y attendre. Ces sentiments sont le mouvement conditionné de l'énergie vitale, conditionné par des millions d'années d'évolution. Quand l'autodifférenciation s'étend à tout le monde, quand tout le monde est ma « famille », on dit que le chakra du cœur « s'ouvre » complètement et que nous ressentons l'amour inconditionnel universel, l'*agape* (amour spirituel), ou compassion, décrit par les mystiques.

Chakra de la gorge : la fonction vitale est l'expression de soi. Les représentations organiques sont les poumons, la gorge, les organes de la parole et de l'ouïe et la glande thyroïde. Les sentiments connexes sont la jubilation de la liberté (de parole) quand l'énergie investit le chakra, et de frustration quand elle s'en retire. (Vous comprenez pourquoi la liberté d'expression a une telle

importance dans notre culture, bien que la vraie liberté soit la liberté de choix.)

Chakra frontal (aussi appelé « troisième œil ») : la fonction vitale est l'évolution. La pulsion d'évolution venue du supramental pour activer le développement du néocortex, représentation physique de l'esprit, a été « entendue » à cet endroit par intuition. Par conséquent, c'est aussi le chakra de l'énergie intuitive. Les représentations organiques sont les organes du mésencéphale et du rhombencéphale, les yeux et la glande pituitaire. La prochaine fois que vous vous concentrerez sur un problème, observez l'intensification de l'énergie vitale à l'endroit de ce chakra. Les sentiments associés sont la clarté de compréhension (en présence d'énergie) et la confusion (en absence d'énergie).

Chakra couronne : la fonction vitale est la connaissance de soi, pour laquelle la représentation organique est le néocortex où l'esprit est cartographié, esprit qui transcende le corps vital. Ici, la glande est la pinéale. Les sentiments associés sont la satisfaction (quand l'énergie s'accumule) et le désespoir (quand l'énergie est épuisée).

Fait d'importance cruciale, une glande endocrine est associée à chacun des chakras. Les glandes endocrines communiquent avec le cerveau à l'endroit où l'esprit est cartographié. C'est ainsi que l'esprit possède la gouvernance des énergies vitales, à travers cette liaison psycho-neuro-immunologique, ainsi qu'à travers le système nerveux autonome (chapitre 14).

Comme je l'ai mentionné plus haut, l'Ayurvéda met l'accent sur la guérison, tandis que l'objectif du tantra, auquel les idées ayurvédiques sur les chakras et les *nadis* se sont mêlées, est l'éveil spirituel. C'est ainsi que les écrits sur les chakras sont devenus extrêmement confus entre les deux. Par exemple, on parle avec désinvolture de « l'ouverture » d'un chakra à l'aide de techniques élémentaires de massage. D'une certaine manière, l'expression n'est pas fausse. On peut avoir une maladie à un des organes d'un chakra, si le mouvement conditionné du *prana* corrélé est devenu stagnant ou bloqué d'une façon ou d'une autre. Le massage peut certes venir à bout de la stagnation, et le résultat peut être appelé une « ouverture ». Cependant, ce n'est pas l'ouverture dont parle le tantra.

Le tantra consiste à transformer de manière créative le mouvement

conditionné du *prana* tout entier. Les mouvements conditionnés du *prana* à l’endroit des chakras, conjugués aux mouvements conditionnés de l’esprit que nous appelons « nos schèmes d’habitudes », composent notre personnalité égoïste. Cette personnalité est un masque, très tournée sur elle-même ; c’est un masque qui dissimule notre être véritable, notre Soi quantique.

En plus du mouvement conditionné du *prana* associé aux sensations conditionnées énumérées précédemment, il y a un mouvement potentiel à l’endroit de chaque chakra. J’ai déjà mentionné comment l’amour romantique possessif a le potentiel de se transformer en amour universel. De la même manière, quand nous transformons de manière créative l’énergie du chakra couronne, l’insécurité se mue en assurance et la peur en courage (un courage comme celui de Gandhi vient de cette transformation) ; au niveau du chakra sexuel, la sexualité et les sentiments malsains déri-vant du désir sexuel ont le potentiel de se muer en respect authentique de soi et des autres ; au niveau du chakra solaire, l’orgueil et l’indignité ont le potentiel de se transformer en mérite et en véritable sentiment de valeur personnelle.

Pour ce qui est des chakras supérieurs, une fois transformées, la clarté et la confusion de la compréhension intellectuelle peuvent devenir la compréhension intuitive au niveau du front ou troisième œil, tandis qu’au niveau du chakra couronne, la satisfaction et le désespoir se muent en bonheur permanent, facile et sans effort (*ananda* en sanscrit). L’énergie ne s’épuise plus.

Le but du tantra est de transcender la personnalité de l’ego pour s’éveiller au Soi universel, que j’appelle « le Soi quantique ». Quand cette transcendance se produit sur le plan vital, le mouvement conditionné est redirigé vers un nouveau canal, et les chakras « s’ouvrent » le long de la trajectoire de ce nouveau conduit. C’est la complétude, le sens de la « sainteté » et l’objectif thérapeutique ultime.

Médecine chakrique

Délaissant pour l’instant les nobles objectifs du tantra, on élabore entre-temps une médecine chakrique qui considère la maladie et la guérison respectivement comme les mouvements anormaux du *prana* et leurs corrections à l’endroit des chakras. Ces mouvements anormaux peuvent se traduire par une surstimulation de l’énergie à l’endroit d’un chakra, par une carence qui n’est pas naturelle, par

une stagnation ou un blocage.

Par exemple, si l'énergie fuit excessivement par le chakra racine à cause d'un stimulus de peur, il y aura sur le plan physique une hyperactivité des surrénales (réaction de lutte ou de fuite) susceptible de contribuer à l'apparition d'une maladie comme le syndrome de fatigue chronique, si elle se répète trop souvent. Comme il en sera question dans un chapitre subséquent, l'esprit peut aussi entrer dans la ronde par le biais des liaisons psycho-neuro-immunologiques.

Le travail de la médecin praticienne Christina Page (1992) est pertinent dans ce contexte ; elle classifie sans réserve plusieurs maladies organiques comme des mouvements anormaux de l'énergie dans l'un ou l'autre chakra. Voici un exemple des maux possibles qu'elle énumère (j'ai apporté quelques modifications à la liste) dans le cas où le mouvement de l'énergie se dérègle au niveau des chakras :

Chakra racine : constipation, hémorroïdes, colite, diarrhée.

Chakra sexuel : impuissance, vaginisme (contraction du muscle vaginal), maladie de la prostate, maladie du système reproducteur féminin.

Chakra solaire : syndrome du côlon irritable, diabète, ulcère gastrique et duodénal, maladie du foie, hernie hiatale.

Chakra du cœur : maladie du cœur, maladie du système immunitaire, cancer. Le cancer fait partie des maladies du chakra du cœur pour de bonnes raisons. Il se manifeste parce que les cellules cancéreuses sont des cellules anormales et que le système immunitaire devrait en principe être capable de les détecter et de les éliminer. Le cancer pourrait donc se déclarer à cause d'une défaillance du système immunitaire (incluant le thymus) et être relié à un mouvement anormal de l'énergie vitale au niveau du cœur. Bien entendu, une fois déclaré, il peut se répandre à n'importe quel autre organe et devient aussi relié à l'anomalie de l'énergie vitale à l'endroit de tous les chakras perturbés.

Chakra de la gorge : hyper ou hypothyroïdie, asthme, mal de gorge, maladie de l'oreille.

Troisième œil : migraine et céphalées de tension, maladie de l'œil, sinusite.

Chakra couronne épilepsie, maladie d'Alzheimer, maladies de l'esprit/du cerveau comme la dépression et la schizophrénie.

La médecine chakrique consiste à compléter le traitement des symptômes

physiques (par l’allopathie) et le déséquilibre *pranique* (par l’Ayurvéda, la médecine chinoise ou l’homéopathie) par du travail psychologique sur la mentalité et par de la guérison psychique administrée par une infusion directe de *prana* par un guérisseur *pranique* à l’endroit du chakra perturbé.

La bonne nouvelle est que tout le monde ou presque peut être guérisseur *pranique*, puisque nous possédons tous cette capacité psychique. Bien qu’en Occident, peu de gens sachent comment percevoir le mouvement du *prana*, c’est facile à apprendre. Un exercice élémentaire consiste à frotter vos paumes l’une contre l’autre, puis à les écarter d’environ un centimètre, comme le font les Indiens d’Orient pour saluer en disant *namaste* (ce qui signifie en passant « Je te salue de l’espace où toi et moi sommes un »).

Vous sentirez des picotements (persuadez-vous que ce ne sont ni la circulation sanguine ni les impulsions nerveuses qui en sont la cause), c’est-à-dire le mouvement du *prana* dans l’épiderme. Vous pouvez amplifier la sensation en ouvrant grand les bras, paumes ouvertes vers la voûte céleste, et en appelant à vous tout le *qi* salutaire que l’Univers est prêt à vous fournir. Vos paumes sont maintenant gorgées d’énergie, et vous êtes prêt à pratiquer une guérison *pranique* sur un ami.

Laissez cet ami s’allonger confortablement et demandez-lui de rester réceptif durant tout l’exercice. Rapprochez vos paumes dynamisées (vous devrez peut-être les redynamiser plus d’une fois) de chacun des chakras de votre ami, chaque fois dans l’intention de guérir. Aucun contact physique n’est nécessaire. Commencez par le chakra couronne et descendez pour conclure avec le chakra racine. Maintenez une conscience attentive tout le long de l’exercice.

J’invite souvent les participants à mes ateliers à faire cet exercice. Je l’ai moi-même appris d’un médecin mystique, Richard Moss, qui le qualifie de « méditation sacrée », mais je constate maintenant que bon nombre d’autres personnes l’enseignent également dans leurs ateliers, ce qui est une très bonne chose. Il est grand temps que l’énergie vitale cesse d’être quelque chose de mystérieux et d’ésotérique que seuls les Orientaux peuvent expérimenter et utiliser.

Nous pouvons aussi faire certains exercices élémentaires pour aider le mouvement de l’énergie à l’endroit des chakras. Dans le cas du chakra racine, il

est bon de marcher pieds nus sur le sol (pas le béton) ou de travailler le sol, par exemple en jardinant. Pour le chakra sexuel, le sexe tantrique, c'est-à-dire la relation sexuelle qui n'insiste pas sur l'orgasme, ou même le simple fait d'échanger des câlins, est bon pour éradiquer la tendance à faire du sexe opposé un objet. Pour le chakra solaire, il est utile d'apprendre à gérer sa sensibilité — c'est-à-dire à ne pas être hypersensible à la mauvaise énergie des autres.

Pour le chakra du cœur, il est bon de pratiquer la méditation par le rire, c'est-à-dire de rire sans s'arrêter. En général, maintenir un bon état d'esprit, lire des ouvrages inspirants et des romans d'amour et même voir des films « à l'eau de rose » peut aider. Prenons l'exemple de « l'effet mère Teresa », aujourd'hui célèbre. Des étudiants de Harvard ont regardé un documentaire sur l'œuvre de mère Teresa, et un prélèvement sanguin effectué par la suite a démontré l'augmentation du taux d'une certaine immunoglobuline dans leur système immunitaire. Leur système immunitaire est devenu plus fort, quoique temporairement, parce que l'énergie vitale s'est déplacée vers leur chakra du cœur.

Pour le chakra de la gorge, la libre expression de la créativité au quotidien — chanter sous la douche, réciter un poème, psalmo-dier — peut nettoyer ce chakra en vitesse.

Pour le chakra frontal, il y a dans la tradition yogique un exercice respiratoire, *kapalavati*, ce qui signifie « front radieux ». Asseyez-vous confortablement, commencez par une petite inspiration, puis passez à l'expiration forcée du souffle en utilisant les muscles de votre estomac à un rythme de vingt à quarante fois par minute. Si vous faites l'exercice correctement, vous vivrez quelques instants d'essoufflement en arrêtant ; ne vous pressez pas d'inhaler — votre corps le fera dès que ce sera nécessaire. Quand vous êtes sans souffle, observez que vous êtes aussi sans pensée. Dans cette absence de pensée, des intuitions pourront vous venir.

En général, la méditation et la pleine conscience sont de bonnes pratiques pour maintenir l'équilibre dynamique du chakra couronne.

Il faut particulièrement insister sur les exercices respiratoires appelés *pranayama* dans les techniques de nettoyage des chakras. Dans le corps vital, le mouvement du *prana* le long des *nadis* est parallèle et corrélé au mouvement de

l'air que nous respirons ; c'est la base du *pranayama*. Quand nous respirons superficiellement, nous sentons le souffle seulement dans la région du nez et de la gorge. En respirant plus profondément, nous commençons à sentir le souffle dans la poitrine. Quand nous respirons à fond, nous pouvons le sentir dans la région de l'estomac. Une forme de *pranayama* consiste simplement à respirer profondément en conscience. En nous exerçant ainsi, nous devenons bientôt conscients de tous les mouvements de l'énergie vitale le long des *nadis*, *grosso modo* le long de la colonne vertébrale et autour des principaux chakras.

À mesure que notre respiration ralentit, et que le *pranayama* a cet effet sur le souffle, le mouvement du *prana* le long des *nadis* reliant les principaux chakras ralentit également. Cela a pour effet d'accroître notre conscience de son mouvement ; nous prenons surtout conscience de l'intervalle entre les effondrements quantiques du mouvement *pranique*. Dans ces espaces, le processus inconscient est à l'œuvre, et les possibilités quantiques du mouvement *pranique* peuvent se multiplier. Petit à petit, nous affinons notre ouverture aux nouveaux mouvements effondrés du *prana*, ce qui nous donne de meilleures chances de faire des sauts quantiques créatifs. Plus il y a de sauts quantiques, plus il y a une mise à l'équilibre des schémas auparavant déséquilibrés dans les mouvements *praniques* (ce qui inclut la mise en équilibre des chakras).

Comme je l'ai dit plus haut, la médecine chakrique nous a donné une psychologie des chakras dans le cadre de laquelle le thérapeute essaie de corriger la mentalité à l'origine du déséquilibre dans l'énergie du chakra. C'est parfois approprié. Par exemple, le cancer du sein pourra indiquer un manque d'amour de soi, et la psychothérapie pourra s'avérer utile, puisqu'elle peut contribuer à faire renaître cet amour de soi. En revanche, on peut aussi en faire trop avec ce type de psychologie (chapitre 15).

On peut probablement aussi relier la médecine chakrique à l'astrologie. L'idée est simple. Les archétypes qui établissent les contextes des fonctions vitales des champs morphogénétiques vitaux sont peut-être aussi les « anges gardiens » qui déterminent comment votre horoscope astrologique se rapporte aux mouvements du Soleil, de la Lune et des planètes solaires. Cela vous fournit des lignes directrices astrologiques supplémentaires applicables au maintien de la santé et même à la guérison.

Bien que l’astrologie soit considérée comme « un tissu de sornettes » par la science matérialiste conventionnelle, l’idée que l’extérieur et l’intérieur devraient être reliés est très sensée quand on entre dans la science de la primauté de la conscience. Préparez-vous à voir beaucoup progresser, dans l’avenir, notre compréhension de la place de l’astrologie dans notre science de la guérison.

Que retirer de ce chapitre

- Le thème principal de ce chapitre est la science émergente des chakras, ces points du corps physique où nous sentons nos sentiments. Si vous ne connaissez pas les mouvements de l’énergie vitale à l’endroit des chakras (qui induisent vos sentiments), je vous encourage fortement à vous familiariser avec ces mouvements, chaque fois que vous êtes emporté par vos émotions.
- Je vous encourage aussi à faire certains exercices suggérés dans cet ouvrage (comme celui dit *pranayama*) qui sont comme des méditations ; au lieu d’utiliser des pensées, vous vous servez des mouvements de l’énergie vitale. Ces exercices vous aideront à équilibrer créativité et conditionnement dans la gestion de votre corps vital.
- La médecine chakrique se fonde sur l’idée que les maladies de nos principaux organes peuvent être causées par un déséquilibre ou des blocages dans les mouvements de l’énergie vitale à l’endroit des chakras correspondants.
- Vous pouvez vous guérir vous-même en ramenant l’équilibre du mouvement de l’énergie vitale à l’endroit d’un chakra ou en débloquant le mouvement qui y a été refoulé (ce qui implique qu’on rende conscient ce qui était auparavant inconscient).

12

L'homéopathie, est-ce réellement efficace ?

Je me souviens encore d'une des expériences que j'ai vécues, enfant, avec le miracle de l'homéopathie. À douze ans, j'étais un gamin populaire, sportif et bon à l'école, mais j'étais profondément malheureux parce que j'avais un problème physique terriblement embarrassant : j'avais des verrues. Et elles poussaient *partout* sur mon corps. Nous avions essayé divers agents censés les faire disparaître, mais sans résultat. Finalement, quelqu'un a suggéré l'homéopathie. Je me souviens encore du médicament que j'ai pris, Thuja 30x — quatre petites granules blanches au goût sucré. Il fallait que je les suce jusqu'à ce qu'elles se dissolvent dans ma bouche. Après deux jours, les verrues sont tout simplement tombées de mon corps une à une, ou quelque chose comme cela. J'étais guéri. J'étais soulagé. C'était une médecine miraculeuse.

En réalité, je ne comprenais pas vraiment à l'époque le miracle que constitue l'homéopathie dans son entier. Je ne savais pas que des calculs peuvent facilement prouver qu'en moyenne, il était peu probable qu'il reste une quelconque substance médicinale dans la dilution de Thuja que j'avais prise, dans le sens conventionnel que nous donnons au terme « substance ». Selon la mentalité conventionnelle, quatre petites granules de sucre ont guéri ma maladie.

De nos jours, on donne le nom de « placebo » à ce genre de « remède en granules », déguisé en médicament afin que le patient croie qu'il obtient quelque chose de « bon » de la part d'un guérisseur qualifié. Quand ils entendent une histoire comme la mienne, la majorité des allopathes balaient l'homéopathie du revers de la main en disant que ce n'est qu'une guérison placebo. Ce qui complique la question, c'est qu'on sait aussi qu'une maladie comme les verrues peut se guérir par placebo (Weil, 1983).

Bien entendu, la guérison placebo a l'apparence d'un miracle. Ce que nous savons du système immunitaire et des mécanismes de défense de l'organisme

nous suggère néanmoins quelque chose. La maladie nous frappe quand la réaction du système immunitaire, la protection de l'organisme, ne se fait pas correctement. Le placebo donne des résultats en augmentant dans l'esprit l'*expectative* de guérir, ce qui incite le mécanisme de défense de l'organisme à se remettre à fonctionner correctement. Mais quel est le déclencheur ? Quatre petites granules sucrées ? Ce serait un miracle encore plus grand que l'homéopathie ! L'esprit ? Dans ce cas, c'est aussi un miracle du point de vue allopathique, car cela suggère la primauté de l'esprit sur la matière.

L'homéopathie est-elle un placebo ? Plusieurs études ont été faites, et le résultat reste controversé, bien que j'aie lu que quelques études ont fait autorité (Pelletier, 2000). Dans ce cas, posons la question autrement. L'homéopathie est-elle efficace ? Peut-elle guérir, en dépit de la critique justifiée de l'allopathe qui dit qu'on n'administre même pas une molécule de substance médicinale dans certains dosages ? Et si elle guérit quand même, comment le fait-elle ?

Dans ce qui suit, je formulerai une théorie plausible de l'homéopathie (pour une bonne introduction à la littérature existante, lisez Vithoulkas, 1980, et Ullman, 1988). Cette théorie plausible peut être facilement élaborée une fois que nous acceptons le corps vital et le lien du corps vital avec le physique, nommément que les organes physiques ne sont que les représentations des champs morphogénétiques du corps vital.

Maintenant, je devrais être un peu plus systématique et vous énoncer les deux axiomes fondamentaux de l'homéopathie découverte par son fondateur, Samuel Hahnemann. Le premier est que « le semblable guérit le semblable » (en latin : *similia similibus curentur*). Si une certaine substance médicinale produit une certaine confluence de symptômes dans un corps sain, cette substance agira comme un remède chez un individu malade présentant les mêmes symptômes lorsqu'il prendra une forme homéopathique dynamisée (très diluée).

Un exemple, pour lequel je choisis la toute première étude de cas de Hahnemann sur ce genre de remèdes, clarifiera mon propos. Pendant qu'il traduisait un ouvrage de William Cullen, Hahnemann apprit que l'écorce péruvienne, le quinquina, peut être employée pour traiter la malaria, parce qu'elle est « amère ». Cette amertume tenant lieu d'explication semblait absurde à Hahnemann, aussi entreprit-il d'expérimenter lui-même le quinquina en

prenant de petites doses de cette substance, même s'il était en bonne santé :

> Je pris pendant plusieurs jours treize grammes de quinquina chaque jour. Mes pieds et mes mains se refroidirent, et je me sentis fatigué et somnolent, puis je commençai à avoir des palpitations, et mon pouls devint dur et rapide. J'éprouvai une impression de malaise insupportable, un tremblement sans rigidité, une lassitude des membres. Je notai des battements dans les tempes, de la rougeur des joues, une soif intense. En résumé, un engourdissement pénible, plus qu'une rigidité des membres, semblait siéger dans le périoste de tous les os. Les symptômes étaient à leur paroxysme deux ou trois heures après avoir pris le remède, puis diminuaient pour réapparaître, quand je répétais la dose. J'arrêtai le quinquina et me sentis tout à fait bien. (cité dans Grossman, 1985, p. 60.)

Même aujourd'hui, les chercheurs en homéopathie établissent leurs « preuves » en suivant plus ou moins la méthode que Hahnemann a appliquée la première fois. Il s'agit de prendre une substance que vous avez raison de croire médicinale et de l'administrer en petites doses à des sujets en santé qui noteront tous leurs symptômes. Ces preuves empiriques s'intègrent ensuite à une *Materia Medica* que les praticiens peuvent consulter, afin de trouver pour une maladie, à travers la similitude des symptômes, le médicament semblable qui guérira le semblable.

D'un point de vue allopathique, cet axiome selon lequel le semblable guérit le semblable n'est pas du tout à rejeter. Hippocrate a écrit : « La maladie est produite par les semblables, et par les semblables que l'on fait prendre, le patient revient de la maladie à l'état de santé. » La médecine allopathique emploie les vaccins, qui sont basés sur une idée analogue. Cependant, les praticiens allopathes ne croient pas, sont incapables de croire, que ce principe de guérison par similitude soit universellement vrai. Et dans ce cas, le médecin allopathe est justifié parce qu'il y a des exemples quotidiens de violation de cette règle thérapeutique en allopathie ; par exemple, l'aspirine guérit le mal de tête, mais c'est en réalité un contraire — « le dissemblable guérit le semblable » — quant aux symptômes.

Le deuxième axiome de l'homéopathie est celui qui irrite le plus l'allopathe matérialiste. C'est l'axiome selon lequel « moins est plus » : plus vous diluez la

substance médicinale dans l'eau (suivant une procédure décrite plus bas), plus son effet est magnifié. Par ailleurs, comme je l'ai déjà dit, les dilutions que les homéopathes prescrivent de façon routinière à leurs patients sont très élevées, matériellement parlant.

Jugez-en vous-même : une partie de substance médicinale est diluée dans neuf parties d'un mélange d'eau et d'alcool. Cette mixture est agitée vigoureusement (« dynamisée », pour employer le terme technique) environ quarante fois, puis les neuf dixièmes de la solution sont jetés et le dixième restant est dilué de nouveau dans un mélange d'eau et d'alcool. Cette solution est « dynamisée » encore une fois, et le processus de dilution et de dynamisation peut se poursuivre indéfiniment, produisant un médicament de plus en plus puissant, identifié comme une dilution 1x, 3x, 6x, 30x, 200x, etc.

Les médecins allopathes ridiculisent l'homéopathie parce qu'après une certaine dilution, il est mathématiquement très improbable qu'une seule molécule matérielle du « médicament » soit présente dans la solution.

Montrons-nous un peu techniques pour faire valoir l'argument apparemment valable de l'allopathe. Il y a une loi en chimie, la loi d'Avogadro, qui dit qu'une « mole » (l'équivalent du poids moléculaire d'une substance en grammes) de n'importe quelle substance contient une quantité de ladite substance de l'ordre de 10^{24}. Donc, après une dilution homéopathique 24x d'une mole d'une substance médicinale (ce qui veut dire sur le plan chimique une dilution par un facteur de 10^{-24}), la présence d'une seule molécule de la substance médicinale sera improbable.

Cependant, du point de vue du corps vital, les deux axiomes de l'homéopathie sont logiques. En effet, de ce point de vue, le système immunitaire est la représentation physique du modèle vital destiné à défendre l'organisme des antigènes internes ou externes. Une maladie indique que dans sa forme actuelle, cette représentation physique ne fonctionne pas correctement. Il est donc logique que la défaillance soit attribuable à la défaillance du modèle vital (un déséquilibre des mouvements des énergies vitales en question). Si c'est le cas, nous devons injecter dans le système l'énergie vitale qui convient pour rectifier le modèle vital et obtenir une guérison.

Mais qu'est-ce qu'une « énergie vitale qui convient » pour traiter le corps vital

? Le semblable guérit le semblable. Si la substance médicinale a produit dans un corps sain les mêmes symptômes que dans un corps malade, cela doit nécessairement vouloir dire que les mouvements de l’énergie vitale de la substance médicinale et les mouvements de l’énergie vitale correspondante dans l’organisme (qui est en déséquilibre) vibrent à l’unisson dans un certain sens. Les mouvements de l’énergie vitale de la substance médicinale peuvent alors servir à équilibrer le déséquilibre des mouvements de l’énergie vitale perturbée chez le malade.

Le principe « moins est plus » est aussi logique. Les substances médicinales sont souvent toxiques pour l’organisme physique. Si le remède se trouve sur le plan vital, le physique est accessoire. Où est alors la sagesse dans l’administration inutile de substances toxiques ? La dilution est donc logique : éliminer le « corps physique » du médicament tout en préservant son principe vital.

Comme il a été mentionné, les homéopathes utilisent une procédure très élaborée pour secouer le mélange avant de procéder à d’autres dilutions, et même cette étape devient maintenant plausible. Cette procédure fait peut-être en sorte que l’énergie vitale, auparavant en corrélation seulement avec la partie physique du médicament, est maintenant en corrélation avec l’ensemble du mélange d’eau et d’alcool. (Comment ? Peut-être par l’inten-tion consciente de celui qui prépare la dilution, tout ce mouvement contribuant à la faire naître !)

Le rôle probable de l’intention consciente est par ailleurs indiqué par la capacité dont font preuve certains homéopathes clairvoyants « d’administrer » leur remède par la pensée, dans l’intention que le schéma de l’énergie vitale de la plante appropriée (source du remède homéopathique) imprègne le corps vital du patient. Le plus sidérant, c’est que les patients guérissent, ce qui prouve l’efficacité de la causalité descendante, même quand elle est appliquée non localement.

L’homéopathie ajoute une dimension intéressante à la guérison du corps vital. Non seulement les herbes « amicales » de l’Ayurvéda et de la médecine traditionnelle chinoise peuvent être employées pour guérir, mais aussi les substances souvent « inamicales » (c’est-à-dire nocives) de la médecine allopathique.

L’homéopathie m’inspire une intuition au sujet de la nourriture homéopathique : ne pouvons-nous pas fabriquer des concentrés de l’énergie vitale de l’essence des aliments à l’aide de la procédure homéopathique de dilution et les utiliser comme suppléments alimentaires ? Cela pourrait s’avérer utile parce que je ne suis pas certain qu’aujourd’hui, avec les préparations pour repas rapides, la réfrigération, la congélation et l’ajout d’agents de conservation, nous ayons une bonne nutrition sur le plan vital, auquel cas la nourriture homéopathique pourrait s’avérer une solution.

Croyez-le ou non, on possède certaines données à l’appui de cette idée. Stanley Rice et ses collaborateurs ont utilisé des doses microscopiques de fertilisant pour améliorer le rendement des récoltes, au beau milieu de la crise du pétrole des années 1970. En termes homéopathiques, c’était peut-être une dilution 9x, mais malgré cela, les résultats publiés ont démontré que les plants de tomates et de maïs doux traités de cette manière avaient produit trente et vingt-cinq pour cent de plus, respectivement.

Et voici un autre argument. J’ai constaté que les suppléments de protéines que les végétariens consomment souvent pour obtenir un bon équilibre protéique dans leur alimentation ne font pas tout à fait le travail des aliments contenant des protéines comme le tofu. Je suis convaincu que c’est parce que les suppléments de protéines, au cours du processus d’extraction des protéines de l’aliment original, perdent toute l’énergie vitale corrélée avec ce dernier. Par conséquent, pour avoir l’effet complet, nous devons supplémenter le supplément et dans ce cas, une version homéopathique de l’énergie vitale associée à l’aliment d’où sont extraits les suppléments de protéines serait merveilleuse.

La question de l’individualité

En résumé, l’homéopathie n’est pas si différente de l’allopathie, une fois que nous reconnaissons qu’il s’agit d’un système médicinal destiné à guérir les déséquilibres du corps vital, de la même manière que l’allopathie essaie de guérir les déséquilibres du corps physique. En fait, en ce qui a trait à la manière de chercher un remède pour certaines maladies, les méthodes allopathiques s’apparentent plus à une quête aléatoire que la philosophie de similitude de l’homéopathie.

Un autre aspect de l'homéopathie s'apparente à l'Ayurvéda sur le plan de l'esprit (et à la médecine traditionnelle chinoise). Les médicaments homéopathiques sont aussi utilisés pour les maux de constitution, c'est-à-dire les maux qu'on tend à accepter comme faisant partie de sa configuration ou constitution physique.

Ainsi, plusieurs personnes ont tendance à l'obésité dès l'enfance et apprennent à l'accepter. Lorsqu'elles arrivent à l'âge mûr toutefois, l'obésité peut devenir un problème de santé. Rationaliser la situation ne sert à rien, pas plus que se mettre au régime. Dans ce cas, y a-t-il un moyen de perdre du poids, à part subir l'intervention allopathique draconienne consistant à amputer une partie de l'intestin grêle ? Si vous êtes dans cette situation et que vous consultez une homéopathe, elle pourra vous demander si vos mains sont molles et même prendre vos mains dans les siennes pour les examiner. Elle pourra aussi vous demander si vous avez une nature « peureuse ». Si vous présentez les trois symptômes, il y a de l'espoir pour vous. L'homéopathe vous prescrira *Calcarea Carb*, et voilà ! Presque sans apporter de changements à votre alimentation et sans programme d'exercices exigeant, vous pourrez commencer à perdre du poids (Ballentine, 1999).

Le médicament de base de *Calcarea Carb* est du calcaire, identique à la roche sédimentaire qui compose une bonne partie de la croûte terrestre. Comme vous le savez sans doute, les roches sédimentaires ont une longue histoire avec la partie vivante de la planète et donc une foule de corrélations avec l'énergie vitale. Les trois symptômes décrits ci-dessus correspondent peut-être à un déséquilibre de l'énergie vitale qui peut être rectifié grâce à l'énergie vitale de *Calcarea Carb* ! Une fois que le corps vital (les champs morphogénétiques) a été « guéri » sans effort, les organes du corps physique, c'est-à-dire les représentations des champs morphogénétiques, seront corrigés à leur tour et fonctionneront normalement sans amener les fringales qui rendent le régime impossible pour les grands obèses.

Vous remarquerez toutefois qu'un patient qui prend *Calcarea Carb* pourra avoir une apparence de type *kapha*, mais avec certaines différences notables. En Ayurvéda, la personne avec une *prakriti kapha* aura tendance à être robuste, mais elle sera aussi stable et heureuse de nature, et non craintive. Par conséquent, une

prakriti kapha, tant que c'est vraiment une *prakriti*, c'est-à-dire une homéostasie naturelle, ne pose pas problème. C'est seulement en présence d'un déséquilibre qui éloigne la personne de l'homéostasie naturelle de sa *prakriti* qu'il y a une maladie, une affection qu'il faut traiter. Les symptômes de moiteur et de frayeur (se refermer comme une huître) suggèrent une déviation de la *prakrati kapha* naturelle, et l'homéopathie constitue alors un traitement utile.

En homéopathie, l'individualité est importante, et tous les symptômes sont importants. Il a été reconnu d'entrée de jeu que les causes de la maladie peuvent se révéler subtiles, indétectables par les mesures quantitatives des instruments matériels et que par conséquent, les symptômes sont les seuls indices d'une pathologie.

Les médecins allopathes du XIXe siècle croyaient, comme les médecins traditionnels d'aujourd'hui (Coulter, 1973, Grossman, 1985) que :

1. Les maladies sont des événements qui ont des causes déterminables.
2. La classification des maladies devrait se faire selon leurs causes.
3. Les symptômes indiquent les causes des maladies. Ainsi, les symptômes qui sont directement reliés aux causes sont plus importants aux fins du traitement que ceux qui ne leur sont reliés que de loin.

Hahnemann a riposté à ce qui précède par ses affirmations homéopathiques :

1. La maladie est une défaillance des forces vitales.
2. La cause interne de la défaillance ne peut être connue.
3. La maladie ne peut pas être classifiée en fonction de la cause interne.
4. Les maladies peuvent seulement être connues en fonction de leurs symptômes ; par conséquent, tous les symptômes ont une importance égale.

Une fois l'homéopathie intégrée à l'Ayurvéda et à la médecine chinoise, et notre compréhension du corps vital grandissant, je crois qu'une classification des maladies du corps vital selon les causes « internes » du corps vital pourra s'offrir à nous. Bien entendu, étant donné la dynamique quantique du corps vital, le diagnostic exigera toujours une somme considérable d'intuition. L'élaboration de ce genre d'outils de diagnostic intuitif est en fait le grand défi de la médecine du

corps vital.

Jusqu'à ce que cela soit chose faite, la stratégie homéopathique de l'analyse exhaustive de tous les symptômes, pas seulement des symptômes évidents qui causent la souffrance, est une bonne stratégie. Elle nous aide à identifier la *signature* de l'énergie vitale de la substance médicinale particulière qui résonnera le mieux avec la *signature* de l'énergie vitale déséquilibrée du patient en tant qu'individu.

Dans ce cas, le point important à retenir est que notre corps vital s'individualise à travers l'histoire spécifique de notre conditionnement (peut-être même au cours de plusieurs incarnations). Quand les mouvements vitaux se dérèglent, causant une maladie sur le plan physique, il doit nécessairement y avoir une signature individuelle au déséquilibre de l'énergie vitale.

Je vous raconterai ma propre expérience avec le genre de questions personnelles que les médecins homéopathes posent souvent pour établir leur diagnostic. J'avais un certain problème de santé (après toutes ces années, je ne me souviens plus de ce que c'était) qui me donnait beaucoup de fil à retordre. Lors de ma consultation avec l'homéopathe, je me souviens qu'une des questions était : « Quand vous marchez, est-ce que vos pieds se cognent l'un contre l'autre souvent, même si ce n'est pas intentionnel ? »

Et c'était le cas, bien que je n'aie jamais fait le lien entre ce symptôme et ma maladie. Quoi qu'il en soit, ce bon docteur m'a donné un médicament, et tout est rentré dans l'ordre.

Loi de guérison ou loi de Hering

La médecine est une science difficile parce que contrairement à la physique et à la chimie, les liens de cause à effet semblent plus subtils. Ainsi, quand les virus de la grippe se trouvent dans un certain environnement, certains sont infectés, alors que d'autres non. La même chose s'applique aux infections bactériennes. Certains contractent facilement la maladie, d'autres non.

Les allopathes attribuent généralement ce genre de différence individuelle à l'immunité de chacun, ce qui est bien entendu une idée impossible à quantifier, ou même à vérifier. Les homéopathes, Hahnemann au premier chef, mais surtout Constantine Hering, parfois considéré comme le père de l'homéopathie

américaine, ont une autre opinion. Pour eux, la maladie a son origine dans le corps vital.

Ce que nous appelons « l'immunité » est en réalité une mesure de l'équilibre qui préside au fonctionnement des énergies vitales. Si cet équilibre est rompu, il devrait y avoir des symptômes du déséquilibre qui sont les précurseurs des symptômes aggravés se manifestant à l'étape où la présence d'une maladie devient claire.

L'allopathie ne traite que les symptômes aggravés, plus tardifs, du corps physique. Les homéopathes insistent pour dire qu'à la suite de cette action, les symptômes avant-coureurs reculent à l'arrière-plan, donnant ainsi un sentiment trompeur de bonne santé. Les homéopathes classiques conseillent donc de ne pas suivre un traitement allopathique en même temps qu'un traitement homéopathique. Avec le traitement homéopathique, les symptômes aggravés disparaîtront, c'est certain, mais cela prendra un peu plus de temps. Néanmoins, on voit ensuite le gros avantage de l'homéopathie par rapport à l'allopathie : une fois les symptômes aggravés disparus, les symptômes avant-coureurs commenceront à leur tour à disparaître. En effet, les symptômes disparaissent dans l'ordre inverse de leur apparition. C'est ce qu'on appelle « la loi de Hering ».

Cette loi est-elle justifiée ? Hering a donné la raison qui la justifie et qui reste exacte en essence, même pour notre nouveau modèle de science dans la conscience : dans le traitement homéopathique, la guérison commence avec la partie la plus « profonde » de l'organisme et se transmet ensuite aux parties plus superficielles. Ici, le mot « profond » doit s'interpréter dans le sens de corps vital et « superficiel », dans le sens de corps physique. Comme les parties superficielles, c'est-à-dire les représentations, guérissent plus vite que les déséquilibres vitaux, les symptômes superficiels disparaissent avant les symptômes profonds.

Y a-t-il un quelconque fondement à l'affirmation selon laquelle un traitement allopathique pourra nuire au patient ? Les symptômes plus profonds s'estompent-ils vraiment avec la guérison allopathique des symptômes superficiels ? La réponse à ces deux questions est oui. Un traitement allopathique peut guérir des symptômes physiques superficiels, mais seulement

au prix d’une grande toxicité pour le corps physique, y compris pour l’équipement de fabrication des représentations. Le corps physique sera donc incapable de fabriquer les bonnes représentations des déséquilibres présents dans le corps vital, ce qui entraînera une disparité chronique entre les modèles du corps vital et leurs représentations organiques physiques. Cette disparité est ce que nous ressentons sous forme de douleur, élément inhérent aux maladies chroniques (chapitre 14).

Homéopathie classique versus homéopathie moderne

Je conclurai ce chapitre en mentionnant brièvement l’existence d’une homéopathie « moderne », produit de l’école française. Quand la France s’est officiellement assuré les services de l’homéopathie, les homéopathes reconnaissants (comme les médecins ayurvédiques d’aujourd’hui) ont fait une foule de concessions philosophiques, dont la principale était de ne plus parler d’une « force vitale ». L’homéopathie moderne considérait aussi qu’il était acceptable de suivre simultanément des traitements homéopathiques et allopathiques. Par ailleurs, l’idée d’un médicament homéopathique par individu affligé fut abandonnée et remplacée par l’offre d’une combinaison de quelques remèdes. Ces changements ont beaucoup rapproché l’homéopathie de l’allopathie, ce qui a contribué à réduire la résistance des praticiens allopathes.

J’espère qu’avec une science de l’homéopathie qui se respecte, dont vous voyez ici un aperçu, cette version contrite de l’homéopathie perdra de son attrait. L’homéopathie est une médecine du corps vital ; autrement, elle n’est rien et n’a aucun sens. Cela devrait être clair pour tout le monde. Grâce à l’importance du corps vital reconnu par la science, surtout par la métaphysique médicale, l’homéopathie peut retrouver son ancienne gloire. Il n’y a pas de doute que l’allopathie est invasive ; elle est même nuisible dans le cas des traitements élémentaires où son efficacité est pourtant claire, comme une infection bactérienne traitée aux antibiotiques. Si nous pouvions éviter les procédures invasives de l’allopathie, et c’est possible dans tous les cas où il n’y a pas d’urgence mettant la vie en danger, et nous tourner vers la guérison plus douce mais plus fondamentale de l’homéopathie, nos pratiques thérapeutiques n’en seraient qu’améliorées.

Un personnage de médecin d’une pièce de Molière dit : « Il vaut mieux mourir selon les règles que réchapper contre les règles. »

J’espère que j’ai démontré un modèle scientifique assez plausible pour établir que l’homéopathie n’est pas « contre les règles ». Les mordus de l’allopathie pourront peut-être se détendre maintenant. Bien entendu, nous avons besoin de meilleures méthodes que celles dont nous disposons actuellement pour diagnostiquer la bonne cause et le bon traitement, et il y a beaucoup à faire pour perfectionner l’homéopathie, mais si les fondements sont compris comme ils semblent l’être, les détails peuvent-ils être bien loin derrière ?

Conclusions

J’en suis venu aux conclusions suivantes à propos de l’homéopathie ; j’espère que vous partagerez mon avis.

- L’homéopathie est une médecine du corps vital. Si vous ne croyez pas à l’existence du corps vital, l’homéopathie et sa philosophie de « moins est plus » ne pourra que vous dérouter. Si vous acceptez l’existence du corps vital, non seulement vous comprendrez pourquoi moins est plus, mais vous vous émerveillerez devant l’intelligence de l’homéopathie en tant que système médical.
- N’en doutez pas, l’homéopathie est une médecine quantique. Le principe quantique de corrélation non locale est essentiel au mode de préparation de la pharmacopée homéopathique et à son administration.
- À l’instar de l’Ayurvéda et de la médecine traditionnelle chinoise, l’homéopathie est une médecine individualisée, qui présente toutefois une grande différence dans sa philosophie de fonctionnement. Contrairement à l’Ayurvéda et à la médecine chinoise et suivant son fondateur Hahnemann, l’homéopathie a choisi de rester strictement empirique, ferme dans sa croyance que la maladie ne peut être classifiée d’après ses causes internes et qu’elle ne peut être connue qu’à travers ses symptômes.
- Certains penseurs (par exemple, Coulter, 1973) croient que cette stricte adhésion à l’empirisme est une vertu et que l’homéopathie est le plus scientifique des systèmes médicaux, justement en raison de son empirisme

rigoureux.

- Mais comme Einstein le disait à Heisenberg, ce que nous voyons dépend des théories que nous utilisons pour interpréter nos observations. L'empirisme rigoureux est une illusion, et il faut essayer d'élaborer une théorie pour faire de la science. Je crois qu'en acquérant de l'expérience avec le corps vital, nous commencerons à comprendre cette question de l'individua-lité mieux que nous ne le pouvons en ce moment en Ayurvéda et en médecine traditionnelle chinoise. À ce moment, certains succès spectaculaires de l'homéopathie dans la découverte de remèdes individuels à partir de ce qui est actuellement considéré comme des symptômes « inhabituels » auront aussi du sens sur le plan théorique.

Troisième partie

Médecine psychosomatique

13

Esprit, sens et médecine quantique

La médecine psychosomatique n'a aucun sens avant que vous compreniez qu'elle n'est pas une conséquence de la préséance de l'esprit sur le corps, mais bien la préséance de la conscience sur le corps. Le corps et l'esprit sont tous deux des possibilités quantiques de la conscience.

Quand il se produit un événement d'effondrement des ondes de possibilité, la conscience utilise l'esprit pour donner un sens à certaines actualités physiques effondrées. De plus, une partie des actualités physiques effondrées (le cerveau) crée une représentation du sens mental. Si le sens que l'esprit donne à un stimulus autrement neutre sur le plan sémantique n'est pas harmonieux, vous éloignant du bien-être, faites attention ! Une maladie pourra s'ensuivre. Toutefois, la conscience a également la capacité de changer le sens mental, ce qui fait que la guérison est aussi dans ses cordes. C'est ce qu'on appelle « la guérison psychosomatique ».

Ceci est un résumé de ce qui constitue le reste de cet ouvrage. Les détails sont absolument fascinants. Ainsi, réfléchissons à la nature quantique de l'esprit. A-t-on une preuve que l'esprit est un corps quantique ? Oui. Pour vous en convaincre, regardez ses modes de mouvement : les pensées.

Le physicien David Bohm, qui a écrit l'un des premiers ouvrages sur la mécanique quantique dans les années suivant la Deuxième Guerre mondiale, avait besoin d'un exemple élémentaire du principe quantique d'incertitude. Souvenez-vous que le principe d'incertitude peut s'énoncer comme suit : nous pouvons mesurer simultanément et avec la plus grande précision *soit* la position d'un objet quantique matériel, *soit* son impulsion, mais pas les deux. L'exemple que Bohm a imaginé peut aussi s'appliquer comme principe d'incertitude au mouvement de la pensée : nous pouvons déterminer *soit* le contenu (sujet), *soit*

la direction de la pensée (association). Le fait de fixer son attention sur l'une influence irrévocablement la mesure de l'autre. Essayez-le.

Si vous fixez votre attention sur un sujet (par exemple, en répétant mentalement le même mot comme un mantra), vous perdez l'orientation que votre pensée était en train de prendre. Si vous faites de l'association libre, vous serez incapable de vous remémorer le contenu de votre réflexion par la suite. Il est clair que les psychiatres devraient connaître le principe d'incertitude associé aux pensées.

Donc dans le cas des pensées, le sujet et l'association sont des variables complémentaires qui satisfont au principe d'incertitude. Cela suggère que l'origine de la pensée est une dynamique quantique.

Pourquoi le monde physique est-il expérimenté comme extérieur et le monde mental, comme intérieur ? Il n'y a pas de différence plus remarquable que celle-là entre l'esprit et le physique. Nous pouvons aujourd'hui comprendre cette différence en nous fondant sur la nature quantique de l'esprit. L'argumentation est la même que celle que j'ai fournie pour le corps vital (chapitre 8). Récapitulons.

Ici, le point crucial à comprendre, comme l'a fait Descartes, c'est que le corps physique est *res extensa*, c'est-à-dire un corps avec prolongement et par conséquent un corps sujet à la division. Autrement dit, le monde physique se distingue par sa division entre micro et macro, cette dernière étant constituée d'agrégats de micro.

Dans le monde physique, nous n'avons pas un accès cons-cient direct au micro. Nous voyons le micro seulement grâce à l'aide amplificatrice du macro, c'est-à-dire nos appareils de prise de mesures. Il y a néanmoins une prime. Une fois que la mesure est prise et qu'on a choisi la lecture d'un marqueur particulier de l'appareil de mesure entre une myriade de possibilités macro, le pointeur ne s'enfuit pas en sautant sur le train de l'incertitude quantique. Au contraire, ses ondes de possibilité sont très paresseuses, presque au point de certitude, une certitude qui peut d'ailleurs être partagée par plusieurs observateurs. Résultat : les objets physiques sont expérimentés comme faisant partie d'une réalité partagée, une réalité extérieure en conscience.

Mais l'esprit, *res cogitans*, est sans prolongement, il est une seule chose. Il est

comme le médium infini du physicien dans lequel il peut y avoir des ondes, et les pensées sont ces ondes. En revanche, il n'y a pas de distinction micro/macro dans le monde mental. Nous expérimentons les pensées directement sans l'intermédiaire d'appareils d'amplification, mais nous en payons le prix. Entre autres, l'expérience qu'une personne fait d'un objet-pensée influence ledit objet-pensée en raison du principe d'incertitude, de telle sorte qu'il est impossible (normalement) pour une autre personne d'expérimenter le même objet-pensée de la même manière. Les pensées sont privées, et nous les percevons comme étant intérieures.

L'autre prix à payer pour cette absence de distinction entre micro et macro est qu'au royaume de la pensée, il est impossible de concevoir un appareil de mesure quantique de hiérarchie enchevêtrée. L'esprit peut donc exister indépendamment du cerveau, mais ses mouvements peuvent seulement être enregistrés et expérimentés en conscience quand il est en corrélation avec un cerveau physique.

Une preuve additionnelle de la nature quantique de la pensée est fournie par la télépathie mentale, où deux pensées (presque) identiques sont simultanément effondrées par deux sujets corrélés mais localement séparés, sans lien local entre eux. Ainsi, des expériences de vision à distance, où un clairvoyant regarde par exemple une statue dans un parc de la ville tandis qu'un autre clairvoyant en corrélation avec lui, assis dans une penderie, en fait le portrait, sont maintenant devenues célèbres.

Une preuve très importante de la nature quantique de la pensée est la discontinuité telle qu'elle se manifeste dans le phénomène de la créativité. Comme la créativité est un aspect important de la guérison, examinons-la plus en détail.

La créativité quantique

Qu'est-ce que la créativité ? Si vous étudiez sérieusement la question, vous vous rendez très vite compte que la créativité est la découverte d'un élément nouveau ayant de la valeur. Pourtant, une question vous laissera perplexe : comment définit-on la nouveauté ? En créativité, le nouveau fait référence à un nouveau sens dans un nouveau contexte, ou à un nouveau sens dans un vieux contexte ou

une combinaison de contextes. Observez la différence entre le contexte et le sens : le contexte définit le sens des mots dans des phrases comme « Vous êtes aveugle, si vous ne voyez pas que le sens réside à l'extérieur de la matière » et « Helen Keller était aveugle et ne pouvait rien voir ».

Pour qu'il y ait créativité, il faut qu'il y ait conscience. Sinon, qui perçoit le nouveau sens ou la valeur du produit de la créativité (Goswami, 1996) ?

La matière peut-elle traiter le sens ? Regardez *Guernica*, une œuvre de Picasso, ou n'importe quelle autre peinture. D'un point de vue matériel, ce que vous voyez se résume à de la toile, de la peinture, des molécules, etc. — il n'y a de sens nulle part. *Vous* attribuez un sens à la peinture dans votre esprit, comme le biologiste Roger Sperry (1983) aime beaucoup le souligner aux physicalistes.

Vous pourrez le comprendre grâce à l'analogie de l'ordinateur. Sur le plan analogique, les informaticiens font correspondre le cerveau à l'équipement informatique et l'esprit au logiciel. Il n'est absolument pas nécessaire de postuler l'existence d'un esprit distinct, étant donné que dans le cas d'un ordinateur, nous pouvons facilement incorporer le logiciel à l'équipement — l'équipement devient alors le logiciel. Cependant, il y a une faille primordiale dans la pensée « l'équipement est le logiciel, le cerveau est l'esprit ».

Comme je l'ai expliqué dans un chapitre précédent, les ordinateurs sont des appareils qui traitent le sens, rien de plus que des symboles agissant sur des symboles. Le contenu sémantique des symboles, c'est-à-dire le sens des opérations logicielles, réside dans l'esprit du programmeur. Vous pourrez vous demander pourquoi ne pas réserver à certains symboles la fonction de nous fournir le sens des symboles. Dans ce cas, vous aurez besoin d'autres symboles pour vous donner le sens des symboles de sens et ainsi de suite, à l'infini. Vous voyez une conséquence du théorème découvert par le grand mathématicien Kurt Gödel : tous les systèmes mathématiques suffisamment élaborés sont incomplets, s'ils affirment être logiquement cohérents (Banerji, 1994).

Donc pour traiter le sens, il faut un esprit et de la matière, qui représente simplement le sens mental. Les mains d'une sculptrice façonnent le plâtre de Paris, mais ce qui guide son geste, c'est l'image mentale de ce qu'elle veut créer.

Par conséquent, quand notre tentative de créer une sculpture, une peinture, une pièce musicale, un acte d'exploration scientifique, est-elle créative ? D'ordinaire,

les pensées se conforment à un motif conditionné qui se déroule sur le plan algorithmique de façon continue, étape par étape, à partir des contextes que nous connaissons, nous donnant ainsi la similitude de pensée et de calcul. Or, cette pensée étapiste ne mènera pas à un acte créatif, à la découverte d'un nouveau sens dans un nouveau contexte.

On ordonna à Archimède de vérifier qu'une couronne en or était bel et bien en or. Il pouvait en établir la masse ; s'il était capable de calculer le volume en divisant la masse par le volume, il obtiendrait une valeur, une quantité appelée « densité » pour laquelle l'or présente une valeur unique. Archimède savait tout cela. Son problème créatif était que personne à l'époque ne savait comment calculer avec exactitude le volume d'un objet irrégulier sans le mutiler d'abord. On raconte qu'un jour, Archimède prit un bain et entra dans la baignoire remplie d'eau, qui déborda. Cela lui donna une nouvelle idée : le volume de la couronne pourrait être déterminé en plongeant celle-ci dans l'eau et en mesurant le volume d'eau déplacé. Archimède fut tellement transporté par sa découverte qu'on raconte qu'il se précipita complètement nu à travers les rues de Syracuse en courant et en criant : « Eurêka, eurêka ! J'ai trouvé, j'ai trouvé ! »

Il s'agissait de la découverte d'un nouveau contexte permettant d'étudier l'équilibre des corps dans un liquide grâce à la flottabilité du liquide qui les contient. La découverte fut soudaine dans la pensée d'Archimède, littéralement un saut quantique discontinu. Il n'y a pas d'étape intermédiaire dans les découvertes comme celle-là : la seconde d'avant, la pensée n'était pas concevable ; la seconde d'après, elle l'est.

Ce qui rend les découvertes difficiles, c'est que le saut jusqu'à un nouveau contexte exige souvent un saut jusqu'à un schéma de pensée entièrement nouveau. Une seule nouvelle pensée ne suffit pas. Vous devez voir une nouvelle gestalt de sens et le nouveau contexte qui donne un sens à cette gestalt. Le processus inconscient est donc important, c'est-à-dire le processus qui se fait sans effondrement et par conséquent sans perception divisée en sujet et objet.

Seul le processus inconscient — traitement sans effondrement de chaque nouvelle pensée par la conscience — peut entraîner une multiplication des possibilités pour une nouvelle réflexion contextuelle. (De toute façon, une pensée solitaire n'aurait pas de sens, prise isolément.) C'est seulement quand un

schéma entier de nouvelles pensées dans un nouveau contexte supramental s'est aggluttiné dans la *potentia* que surgit l'occasion de le reconnaître et de faire le saut quantique avec votre esprit. En même temps, un état est effondré dans le cerveau, qui crée une carte du nouveau contexte mental, c'est-à-dire une représentation.

Comme exemple de créativité, je vous expliquerai comment les sauts quantiques créatifs précédemment mentionnés se produisent dans l'évolution biologique. L'idée est simple : les variations génétiques (mutations) sont des processus quantiques (Elsasser, 1981,1982). Ce ne sont pas des événements réels, mais ils produisent des superpositions de possibilités, c'est-à-dire des ondes de possibilité. Si la conscience effondrait l'onde de possibilité de chaque mutation quantique en une actualité, la variation résultante serait certainement écartée de la sélection, car les mutations individuelles sont rarement avantageuses. Au lieu de cela, la conscience attend jusqu'à ce que plusieurs possibilités s'accumulent et forment une gestalt qu'elle reconnaît.

Reconnaît comment ? Au moment où la gestalt vibre au diapason des idées de création de forme de la conscience, calculées et codifiées dans les modèles que Rupert Sheldrake (1981) appelle « les champs morphogénétiques ». De cette reconnaissance naît le choix et l'effondrement d'une actualité qui correspond à un trait macro-évolutionnaire avantageux sur le plan de l'évolution (Goswami, 1997, 2000, pour d'autres détails).

Une fois que la représentation cérébrale d'une pensée est présente, son activation subséquente mène toujours à la pensée corrélée. C'est ainsi que nous élaborons le répertoire appris de contextes qui définit notre ego.

La découverte d'un nouveau sens dans un nouveau contexte est appelée « créativité fondamentale », parce que c'est la nature même de la créativité. Cependant, nous nous adonnons également à une pâle imitation de la créativité dans ce qui est appelé « la créativité situationnelle » ou « l'invention ». La créativité situationnelle est l'invention d'un nouveau sens dans un vieux contexte ou une combinaison de vieux contextes. Elle est très utile quand nous devons résoudre un problème situationnel. Dans l'évolution biologique, comment une espèce affronte-t-elle la situation quand elle vit des changements dans son environnement ? En s'adaptant, c'est-à-dire en développant de nouvelles

caractéristiques, en puisant au réservoir des contextes précédemment appris, la réserve des ressources génétiques. Vous pourrez reconnaître en cela la théorie de Darwin. D'ailleurs, sa théorie n'est pas une théorie d'évolution, mais d'adaptation.

Dans le cas de la créativité situationnelle, la conscience est nécessaire (sinon, qui verra le nouveau sens ?), mais pas nécessairement dans les sauts quantiques discontinus.

L'imagination joue un rôle dans les deux types de créativité, parce qu'en imagination, nous essayons aussi de sortir des limites contextuelles connues de la pensée. L'imagination est une nouvelle pensée et la création des représentations cérébrales de celle-ci. Ce n'est pas de la créativité fondamentale parce qu'il n'y a pas de discontinuité en cause, mais c'est un pas en direction de la créativité.

Sens et médecine

J'ai lu une histoire à propos d'un jeune homme qui était en conflit permanent avec sa petite amie sur des questions de sexisme. Un jour, au cours d'une dispute, emportée par ses émotions, sa petite amie l'a traité de porc. Il est parti en claquant la porte et tout en roulant en voiture sur une route bordée de clairières des deux côtés, il a croisé une autre voiture conduite par une femme. Au moment où ils se croisaient, il l'a entendue dire, de façon inexplicable, le mot « porc ». Se sentant attaqué, il s'est mis en colère, sa voiture a quitté la route et il a foncé dans un buisson, sous lequel il a découvert un porc qui dormait tranquillement. Il est clair que sa dispute avec sa petite amie lui avait fourni un contexte pour donner au mot « porc » un sens contre lequel il ne pouvait rien.

Rien dans le monde physique n'a de sens intrinsèque ; rien de ce que nous voyons, entendons, touchons, goûtons ou sentons, n'a de sens intrinsèque. Un observateur prononce innocemment le mot « porc » en voyant un vrai cochon, quelqu'un d'autre interprète le mot comme équivalent à « sale phallocrate », il se sent outragé, et cela entraîne un accident.

Outre le physique, il y a aussi le monde vital du sentiment. Est-ce que les sentiments — le mouvement de l'énergie vitale — viennent avec un sens intrinsèque ? Non. Qu'est-ce qui donne un sens au sentiment ? L'esprit. Seul

l’esprit nous permet de traiter le sens. C’est la tâche qui lui revient.

Vous essayez d’apaiser votre petit ami qui est irritable — son troisième chakra présente un déséquilibre d’énergie vitale. Brusquement, vous constatez qu’il a réussi à vous transmettre son irritabilité. Qu’est-ce qui s’est passé ? De l’énergie vitale a été échangée entre son chakra solaire et le vôtre, évidemment une instance de transfert non local. Automatiquement, votre esprit a interprété ce déséquilibre comme de l’irritabilité, ce qui fait que vous êtes devenue irritée à votre tour.

Est-ce que l’esprit a un rôle à jouer en médecine ? Absolument. Notre mode d’interaction et d’interprétation du monde physique et vital qui nous entoure dépend du sens mental que nous donnons aux stimuli avec lesquels nous avons une interaction. Or, le sens peut souvent avoir des conséquences désastreuses sur la santé.

Voici un argument : j’ai grandi dans une région du monde infestée de serpents, aujourd’hui appelée Bangladesh. Un jour, en franchissant le seuil d’une pièce plongée dans le noir, j’ai vu un cobra qui s’apprêtait à frapper. L’adrénaline doit avoir explosé dans mon corps, car j’ai sursauté et je me suis enfui en courant. Par la suite, un examen de la pièce a montré qu’il n’y avait pas eu de cobra ; selon qui cherchait, j’aurais peut-être vu une corde. Quoi qu’il en soit, je n’ai pu dormir durant des jours et j’ai eu peur des serpents durant des années ; ces deux conséquences étaient liées à ma santé mentale et même physique.

Autre argument : il y a un récit célèbre dans la Bible. Quand Pierre et ses amis apôtres répandirent la bonne nouvelle et fondèrent l’église chrétienne, plusieurs propriétaires vendirent leur maison et remirent l’argent à la bonne cause. Hélas ! deux d’entre eux, Ananias et sa femme, Saphira, gardèrent une partie de la somme pour eux. Quand Pierre s’en rendit compte, il fustigea Ananias en ces termes :

— Comment donc as-tu pu décider de commettre une telle action ? Ce n’est pas à des hommes que tu as menti, mais à Dieu.

On dit qu’en entendant ces paroles, Ananias mourut. Sa femme subit le même sort quand Pierre l’affronta à son tour.

Autre argument : c’est un cas publié dans un journal médical. John a subi une mastectomie au sein droit pour retirer des abcès malodorants qui lui interdisaient

tout travail depuis déjà un certain temps. Bien que l'intervention ait réussi et que John n'ait pas eu de problème cardiaque connu, il a fait une crise de cœur après l'opération. Il a survécu et est rentré à la maison. Selon sa femme toutefois, il était tellement perturbé qu'il n'était toujours pas capable de retourner au travail.

La situation s'est dégradée à l'Halloween quand des plaisantins ont endommagé la boîte aux lettres de John ainsi qu'une tonnelle qu'il avait bâtie. Selon sa femme, quand il a vu les dégâts, John a sombré. Il a regardé, impuissant, sa tonnelle favorite, a dit qu'il ne se sentait pas bien et s'est détourné pour rentrer dans la maison. Il n'avait pas fait vingt mètres qu'il s'écroulait. Cinq minutes plus tard, il était mort.

La cause du décès était une fibrillation ventriculaire, mais selon les chercheurs qui ont étudié le cas de John, le déclencheur a été le sentiment de désespoir et d'impuissance qui grandissait en John depuis un certain temps. C'est le sentiment qui nous habite quand nous n'arrivons pas à trouver un sens à notre vie. *Ne rien vouloir dire, c'est mourir* est le sous-titre du chapitre dans lequel le médecin Larry Dossey (1991) raconte son histoire. Carl Jung a dit à ce sujet que l'absence de sens est l'équivalent d'une maladie. Le sens que nous attribuons, et même celui que nous n'attribuons pas, aux événements de nos vies influe sur notre santé.

Le sens est important pour la santé, et autrement dit, la maladie réside dans la manière dont nous envisageons notre maladie. Cela varie énormément d'un individu à l'autre, n'est-ce pas ? Quand j'étais jeune et que je vivais la pression constante du rendement dans ma carrière en physique, je me sentais un peu déprimé de ne pas pouvoir aller travailler chaque fois que je contractais un rhume ou la grippe. Je suis convaincu que ce sentiment nuisait à ma guérison. J'avais un ami qui vivait le rhume ou la grippe avec décontraction et « profitait » du congé qui lui était ainsi offert.

Dossey (1991) parle de son expérience au Vietnam dans les mêmes termes. Pour certains, la maladie est un ennui et un sujet de dépression, mais pour plusieurs de ses camarades qui voulaient fuir le Vietnam, la maladie grave était bien accueillie, puisqu'elle leur valait la possibilité de rentrer chez eux.

De la même manière, Henry Beecher, qui a étudié la douleur, a découvert durant la Deuxième Guerre mondiale que les soldats grièvement blessés avaient

souvent besoin de très peu d’aide (comme la morphine) pour supporter leurs souffrances. La raison est la même que dans le cas des combattants au Vietnam. Les soldats étaient immensément soulagés de ne pas avoir à affronter les horreurs de la guerre ; leurs blessures signaient leur affranchissement des combats.

Comment l’esprit et le sens influencent-ils en fait notre corps physique ? La recherche démontre qu’ils le font par l’entremise du système nerveux autonome, cette partie involontaire de notre système nerveux. Comment l’esprit et le sens influencent-ils nos sentiments, un processus que j’appelle « mentalisation » ? Ils le font par l’entremise du système nerveux autonome et des liaisons psychoneuro-immunologiques récemment découvertes. C’est le sujet du prochain chapitre.

14

Quand l’esprit se fait assassin

Quand est venu le moment de passer mon examen de maîtrise à Calcutta, en Inde, je ne me sentais pas prêt du tout et je suis devenu très anxieux. Plus je me préparais, plus j’étudiais, plus je devenais anxieux. Finalement, la veille de l’examen, je me suis mis à avoir une palpitation cardiaque qui ne me quittait plus. Au bout du compte, j’ai dû renoncer à passer l’examen avec l’approbation de ma famille. Quelques heures seulement après avoir abandonné, la palpitation a miraculeusement cessé.

C’était ma première expérience de l’un des effets que l’esprit exerce sur le corps, parfois qualifiés d’« autodestructeurs ». Ces effets sont très nombreux. Ainsi, plusieurs personnes rapportent que lorsqu’elles sont déprimées ou mentalement à plat, elles sont plus susceptibles de contracter le rhume ou autre chose ; il est raisonnable de postuler l’hypothèse que cela se produit parce que la dépression rend leur système immunitaire vulnérable.

Non seulement votre esprit exerce des effets dangereux pour votre santé, mais l’esprit d’une autre personne peut vous tuer, si votre système de croyances autorise une telle chose. Il est documenté que c’est ainsi que fonctionne le vaudou (Dossey, 1991).

Heureusement, l’esprit exerce aussi des effets psychosomatiques qui relèvent de son aspect autoguérisseur (abordés dans des chapitres subséquents), ce qui fait qu’il offre aussi sa récompense. Mais ces deux phénomènes, l’esprit autoguérisseur et l’esprit autodestructeur, suggèrent la primauté de l’esprit sur le corps ; ils sont nouveaux en médecine occidentale (Pelletier, 1992) et soulèvent encore la méfiance des médecins praticiens conventionnels occidentaux.

Pour quelle raison le corps médical occidental est-il réticent à accepter et à comprendre la maladie ou la guérison psychosomatique ? La réponse se trouve en un mot : « dualisme ». Aux yeux du médecin praticien occidental, l’approche

psychosomatique évoque des images d’esprit dualiste distinct du corps (une âme désincarnée, en fait), agissant sur le corps. Ce n’est pas acceptable, parce que la science ailleurs (la physique et la biologie) est censée avoir éradiqué le dualisme en faveur d’un monisme basé sur la matière — tout est matière (et ses corrélats, l’énergie et les champs de force).

Par conséquent, l’esprit est considéré comme faisant partie du corps — spécifiquement du cerveau. Selon cette vision, l’idée que l’esprit agit causalement sur le corps est circulaire — le corps agissant sur le corps sans cause ! La maladie psychosomatique (ou la guérison) n’est pas permise à cause de cette circularité et de cette défaillance de la logique.

Pour l’énoncer une énième fois, dans une base métaphysique où la science est menée *dans la conscience*, matière et esprit peuvent fonctionner séparément sans dualisme. Il n’y a pas si longtemps, quand on demandait à un scientifique :

— Qu’est-ce que l’esprit ?

Il répondait :

— De la matière grise.

Et si on ajoutait :

— Qu’est-ce que la matière ?

Il rétorquait :

— Un sujet de réflexion.

Plus maintenant.

L’esprit et la matière sont tous deux des possibilités quanti-ques parmi lesquelles la conscience fait son choix. « Qu’est-ce que l’esprit ? » Le nouveau scientifique répond : « L’esprit consiste en possibilités de la conscience qui, une fois effondrées, vous donnent du sens et l’expérience de la pensée.

Et à la question : « Qu’est-ce que la matière ? », la réponse du nouveau scientifique se présente ainsi : « La matière consiste également en possibilités quantiques de conscience ; ce sont celles qui, une fois effondrées, vous donnent les sensations physiques de voir, toucher, entendre, sentir et goûter. »

La conscience est clairement l’intermédiaire entre l’esprit et la matière dans leur interaction mutuelle, ce qui fait alors de la place à la maladie et à la guérison psychosomatique.

Il y a maintenant sur le marché quelques bons ouvrages à propos de l’approche

psychosomatique (par exemple, Pelletier, 1992 ; Goleman et Gurin, 1993), mais la majorité souffre d'une frousse épouvantable en matière de vision du monde. Ces ouvrages ont en effet tendance à tourner autour de l'idée d'une conscience causalement efficace et d'un esprit séparé et indépendant du cerveau. J'espère que le parallélisme psychophysique que j'ai décrit ici viendra à bout du problème.

Comment l'esprit peut devenir assassin

Soyons plus systématiques et discutons en détail de la preuve solide qui s'accumule en faveur de l'idée que l'esprit peut causer la maladie. Mais d'abord, que voulons-nous dire quand nous affirmons que l'esprit cause la maladie ?

Selon l'aspect quantique, l'esprit aide la conscience à traiter le sens. Par conséquent, la maladie peut être due ici aussi à des représentations fautives dans le corps physique (le modèle allopathique). Dans le modèle médical psychosomatique, la maladie peut aussi être due à un traitement erroné sur le plan mental, ce qui donne un sens erroné aux événements physiques, mentalisant le sentiment — donnant un sens à des sentiments sémantiquement neutres.

Selon une bonne partie des données sur la maladie psychosomatique, celle-ci est liée au stress. Nous devons d'abord définir quelques termes. Un « stresseur » est un agent extérieur comme un décès dans la famille, un problème ou un examen de maths, un emploi ennuyeux, etc. Le stress est la manière dont l'individu réagit ou répond à un stresseur, c'est-à-dire le sens mental qu'il attribue au stresseur et sa façon de mentaliser le sentiment associé à sa réaction audit stresseur.

Bien entendu, dans une culture donnée, les sens deviennent relativement fixes, auquel cas le stress associé à plusieurs stresseurs courants produit une réaction similaire chez la majorité des individus, de sorte qu'on peut parler d'une réponse moyenne. Une recherche importante menée par Richard Rahe (1975) mesure ce genre de stress moyen en « unités de changement de vie » (UCV), c'est-à-dire en degrés d'adaptations vitales exigées par un stresseur. Ainsi, dans l'étude de Rahe, une maladie mineure a un niveau de stress de 25 UCV, alors que la mort d'un conjoint compte pour 105 UCV.

Le stress peut provoquer une crise cardiaque. C'est ainsi que même un stress

apparemment simple comme un examen peut tuer quelqu'un. Il y a plus de gens qui meurent d'une crise cardiaque le lundi que n'importe quel autre jour de la semaine. On donne à ce phénomène le nom de « syndrome du lundi noir ». Explication ? Le lundi est le jour où nous revenons d'une fin de semaine détendue en pensant à quel point le travail que nous avons à faire est horrible, assommant, difficile et ainsi de suite.

Un rapport célèbre publié en 1991 par le *New England Journal of Medicine* indique une corrélation remarquable entre les niveaux de stress mental et la susceptibilité au rhume ordinaire. Dans cette recherche, le psychologue Sheldon Cohen de l'Université Carnegie Mellon a injecté à des volontaires des quantités mesurées de virus du rhume d'une part et un placebo inoffensif d'autre part. Parmi ceux qui ont eu les virus (l'un ou l'autre parmi cinq espèces), on a constaté que le risque de contracter le rhume était directement proportionnel à l'importance du stress dans la vie du sujet (selon sa propre estimation).

On dispose à tout le moins d'une preuve préliminaire que le stress peut causer une maladie du système gastro-intestinal. Un exemple est l'ulcère d'estomac. Il importe peu que selon certains allopathes, l'ulcère soit causé par une bactérie. Le stress peut causer des maladies graves du système respiratoire (l'asthme, par exemple) et du système immunitaire (les maladies auto-immunes où le système immunitaire attaque les cellules de l'organisme, par exemple) et peut-être aussi le cancer.

Le cancer est la croissance sans frein de certaines cellules du corps. Quand il fonctionne normalement, le système immunitaire devrait être capable de tuer ce genre de cellules au fonctionnement anormal. Mais l'esprit accablé par le stress entraîne la défaillance du système immunitaire, causant par conséquent le cancer. Cela n'explique peut-être pas toute l'histoire du cancer, mais c'est un modèle plausible.

L'esprit agissant en conjonction avec le cerveau peut-il influer sur le système immunitaire ? Cette question exige une attention particulière.

Psycho-neuro-immunologie

Deux grands médecins de la Grèce antique, Hippocrate et Galène, croyaient que les pensées et les émotions gagnaient les différents systèmes de l'organisme et

les influençaient directement par interaction de contact. Aujourd'hui, la recherche d'avant-garde est en voie d'établir la vérité de cette hypothèse, d'où la prépondérance de termes comme « psychobiologie » et « psycho-neuro-immunologie » en médecine moderne.

Imaginez que suivant un certain stimulus, vous êtes en colère, furieux. Votre esprit donne un sens au stimulus que vous avez reçu et qui est à l'origine de votre colère. Votre cerveau cartographie votre esprit, mais peut-il communiquer ses cartes au corps, spécifiquement au système immunitaire ? La réponse est oui. Il le fait par l'entremise de molécules récemment découvertes, les neuropeptides. La nouvelle sagesse ainsi acquise — l'esprit influence le cerveau qui influence le système immunitaire — est devenue le sujet d'un champ entièrement nouveau, la psycho-neuro-immunologie (abrégée en PNI).

Avant que nous plongions dans la PNI, une petite introduction au système immunitaire pourra s'avérer utile pour comprendre pourquoi il était considéré comme indépendant du cerveau avant la PNI.

Les organes du système immunitaire sont aussi appelés « organes lymphoïdes » parce qu'ils produisent les lymphocytes, ces globules blancs du sang essentiels qui sont les médiateurs de la réponse immune dans l'organisme. La production initiale de lymphocytes a lieu dans la moelle osseuse. Au début de leur développement, une classe de lymphocytes, les cellules T, vivent dans le thymus (glande située derrière le sternum, dans la poitrine) et deviennent les gardiennes de la distinction « moi/non-moi ». Les lymphocytes voyagent dans l'organisme, et ces petites armées de cellules toujours sur le qui-vive dans les nodules lymphatiques et la rate ont une importance particulière. En effet, le système immunitaire défend l'organisme contre les intrus — virus, bactéries, tout corps étranger « non-moi ». Son travail est apparemment indépendant de ce que fait le cerveau.

La surprise est survenue quand un neurologue de l'Université de Rochester, dans l'État de New York, a découvert que tous les organes du système immunitaire sont complètement innervés, ce qui fait qu'il est plausible que le système immunitaire communique avec le cerveau. Par la suite, le neurophysiologue Robert Ader (1981) a découvert que le système immunitaire pouvait être conditionné suivant la même procédure que le conditionnement

mental.

Vous connaissez le cas de conditionnement classique, à savoir la recherche fondamentale de Pavlov. Des chiens se font offrir de la viande en même temps qu'une cloche sonne. Après un certain temps, les chiens salivent chaque fois que la cloche sonne, même sans recevoir de viande. Dans son expérience, Ader a utilisé des rats à la place des chiens.

Étudions l'expérience classique qui a incité Ader à créer le néologisme « psycho-neuro-immunologie ». Ader travaillait à une expérience de conditionnement pavlovien qui consistait à dresser des rats à détester l'eau sucrée à la saccharine. La pratique normalisée consistait à corréler le moment où les rats buvaient l'eau avec l'administration par injection d'un médicament (la psychophosphamide) qui provoque des nausées et des vomissements. Après le conditionnement, les rats avaient la nausée juste avec l'eau sucrée, et le médicament n'était plus nécessaire. Cependant, une complication étrange est survenue. Les rats ont aussi semblé avoir appris à mourir après avoir bu de l'eau sucrée.

Ader a découvert que le médicament avait induit une suppression de leur système immunitaire. Conséquence de leur conditionnement, les rats avaient appris à simuler (en buvant de l'eau sucrée) non seulement l'effet de nausée du médicament, mais aussi l'effet de suppression immune. C'était la suppression du système immunitaire qui rendait les rats sujets à la maladie et à la mort.

Des expériences ont bientôt suivi sur les humains. Une des premières études du genre a corrélé le taux d'infection des marins en mer avec les événements de leur vie. On a constaté que ceux qui étaient les plus malheureux à cause des événements de leur vie avaient le taux le plus élevé d'infection à bord. Un sens perçu comme négatif engendrait du stress, qui engendrait une infection par la suppression du système immunitaire, une instance évidente de psycho-neuro-immunologie.

On reconnaît aujourd'hui que le stress (causé par exemple par la mort d'un conjoint) peut déprimer le fonctionnement du système immunitaire en réduisant son arsenal de cellules T tueuses. Par ailleurs, on ne doute plus que le chagrin soit un facteur contribuant au cancer du sein chez la femme.

Ne vous faites pas trop de souci avec toutes ces discussions sur l'effet

préjudiciable du stress sur le système immunitaire. N'oubliez pas l'effet mère Teresa, mentionné plus haut, et démontré par l'étude au cours de laquelle le visionnement d'un film montrant mère Teresa en train de prendre soin avec amour de mourants démunis a accru le fonctionnement du système immunitaire des étudiants, comme l'a démontré l'augmentation du marqueur mis en valeur (augmentation de l'IgA salivaire). C'est aussi un exemple de psycho-neuro-immunologie.

Molécules d'émotion

Qu'est-ce qui sert de médiateur à l'interaction du système immunitaire et du cerveau ? Dans les années 1970, Candace Pert (1997) et d'autres chercheurs ont découvert que le cerveau sécrète certaines molécules, les neuropeptides, qui contribuent à médier l'analgésie, les changements hormonaux ainsi que d'autres réponses au stress et aux malaises qui en découlent.

Parmi les neuropeptides, les plus connus sont probablement les endorphines, qui s'attachent à des sites récepteurs précis du cerveau et du corps (comme dans un mécanisme de clé à serrure). La manière dont la présence d'endorphines (ou leur absence) peut modifier notre expérience de la douleur (ou du plaisir) a été largement couverte par la presse populaire.

Prenez le cas du piment fort. Pourquoi le piment fort est-il agréable (en fait, ce qu'on expérimente, c'est de la douleur mêlée de plaisir), quand du point de vue de sa composition moléculaire, il devrait juste nous faire souffrir ? La réponse : les endorphines. Les chercheurs l'ont prouvé à l'aide d'un agent bloquant. Si vous mangez un piment fort en ayant pris cet agent bloquant, vous expérimenterez la douleur à l'état pur.

En 1979, on a découvert que certaines composantes du système immunitaire, les lymphocytes T, disposent de récepteurs pour une endorphine appelée « méthionine-enképhaline ». Cette découverte a établi de façon concluante que les neuropeptides comme les endorphines sont les médiateurs entre le cerveau et le système immunitaire. À l'inverse, les chercheurs ont découvert que le thymus sécrète une substance, la thymosine fraction 5, qui stimule les hormones surrénaliennes, qui ont des effets sur le système nerveux central. Les endorphines du cerveau font le lien avec le système immunitaire, et la molécule

thymosine du système immunitaire fait le lien avec le cerveau.

Le caractère bidirectionnel de la liaison psycho-neuro-immunologique entre le cerveau et le système immunitaire a donc été établi. De plus, des liaisons bidirectionnelles sem-blables ont également été établies entre le cerveau et le système endocrinien.

Comportement ou plus ?

Le journaliste Bill Moyers a réalisé une série d'émissions télévisées sur la médecine psychosomatique (Moyers, 1993), au cours de laquelle il a présenté le cas d'une jeune fille du Minnesota, qui a été guérie du lupus grâce aux idées d'Ader sur la PNI. Le lupus est une maladie auto-immune qui perturbe les tissus conjonctifs (tissus qui relient, fixent et supportent les différentes structures organiques) et le sang. Sur le plan du traitement de la maladie, le problème n'est pas que les médicaments allopathiques qui soulagent le lupus ne sont pas connus, mais que tous ont des effets secondaires dangereux.

Tout en prenant le médicament, la jeune fille a été conditionnée au goût de l'huile de foie de morue et au parfum des roses, puis la dose a été graduellement réduite au fur et à mesure que le conditionnement commençait à faire effet. Après deux ans, la jeune fille avait appris à fonctionner avec seulement la moitié de la dose et elle a fini par apprendre à produire le même résultat que le médicament juste avec le goût et le parfum des agents conditionnant.

Qu'est-ce qui se passe, dans ce cas ? Le conditionnement à un stimulus est intégré en mettant à profit notre habitude d'expérimenter les stimuli seulement à la suite de multiples reflets dans le miroir de la mémoire. Une fois le conditionnement ancré, l'évocation d'un comportement remémoré grâce au reflet dans le miroir de la mémoire simule l'effet curatif d'un médicament, même sans l'administration de ce dernier.

Selon toute apparence, c'est comportemental et à mettre au compte du cerveau, mais est-ce bien le cas ? Les questions sont : qui apprend, initialement ? Qui voit le sens ? Qui ressent les émotions ? Qui crée le souvenir ? Qui regarde dans le miroir de la mémoire ? Le moi se cache toujours derrière le langage du comportement.

Vous entendez quelqu'un vous dire que vous êtes un idiot, et vous vous mettez

en colère. Un tour de la mémoire, à n'en pas douter. Mais il n'y a pas d'impact, si vous ne connaissez pas le sens du mot « idiot ». Par conséquent, votre réaction dépend du traitement mental conscient que vous avez fait à l'origine du sens du mot.

Les souvenirs sont des représentations de sens mental. Quand nous comprenons que la conscience et l'esprit s'occupent de créer les souvenirs et de regarder à travers les reflets du miroir de la mémoire du passé, nous comprenons par le fait même que la conscience et l'esprit sont aussi capables de défaire l'effet des souvenirs. Cette déconstruction de la mémoire corporelle est le mécanisme qui explique l'efficacité des techniques comme la massothérapie et le *Rolfing* (le sujet sera approfondi dans le prochain chapitre).

À mesure que se précise l'équipement des interactions cerveau/corps, il devient de plus en plus clair que cet « équipement » n'est qu'un instrument à la disposition de la conscience. Au bout du compte, c'est la conscience qui expérimente les humeurs et les changements d'humeur, les émotions, le stress, la maladie et la guérison. À n'en pas douter, certaines de nos expériences conscientes sont conditionnées, mais il y a toujours de la place pour un nouveau choix, pour de la créativité. Le rôle crucial de la créativité dans la guérison est d'ailleurs abordé dans le chapitre 16.

Avant que nous puissions comprendre la guérison, nous devons aborder la question à savoir comment nous traitons le sens, surtout le sens émotionnel, ainsi que pourquoi différents individus trai-tent le sens différemment et comment cela influe sur leur santé.

***Gunas* mentaux et *doshas* physiques : créations de l'esprit**

L'approche habituelle des partisans de la médecine psychosomatique consiste d'abord à démontrer, données à l'appui, que l'esprit cause vraiment la maladie, puis de démontrer par un exposé sur la psycho-neuro-immunologie et autres sujets pertinents les mécanismes qui permettent à l'esprit d'influer sur le corps, pour ensuite passer aux techniques de la médecine psychosomatique. Je pense que nous pouvons faire mieux.

L'approche directe n'explique pas pourquoi tout le monde ne contracte pas de maladie psychosomatique, ni pourquoi la réponse au stress n'est pas universelle.

Certaines données démontrent que les gens qui sont optimistes, qui s'investissent dans leur travail et en ont la maîtrise, et qui considèrent les stresseurs comme des défis à surmonter, ne souffrent pas des effets pathogènes du stress (O'Regan et Hirshberg, 1993). Parmi nous, il y a aussi les Forrest Gump, version hollywoodienne de ces êtres à l'esprit lent qui traversent la vie sans ressentir de stress.

J'ai entendu raconter que Forrest Gump meurt et qu'il est arrêté aux portes nacrées du Paradis par saint Pierre.

— Pas si vite, Forrest Gump. Je suis impressionné que tu aies vécu pleinement sans succomber à la détresse émotionnelle due au stress, mais ça ne suffit pas. Je dois m'assurer que ton cerveau fonctionne au moins un minimum. Tu dois répondre à trois questions pour faire la preuve de ton QI mental.

— D'accord, répond Forrest Gump.

— Voici la première question, reprend saint Pierre. Combien de secondes dans une année ?

— Oh, c'est facile, répond Forrest Gump. Douze.

Saint Pierre est dérouté.

— Comment es-tu arrivé à ce chiffre ?

— Comptez-les. La seconde journée de janvier, la seconde de février…

Forrest Gump continue de compter.

Saint Pierre l'interrompt :

— Ça va, ça va. J'ai compris. Je t'accorde celle-là. Maintenant, la deuxième question. Combien de jours de la semaine commencent par un « m » ?

— Quatre, répond Forrest Gump.

— Et comment es-tu arrivé à ce chiffre ?, dit saint Pierre, encore une fois dérouté.

— Mardi, mercredi, maintenant et *mañana*, répond Forrest Gump.

Saint Pierre ricane.

— Bon, bon. Je t'accorde celle-là aussi. Mais tu dois répondre correctement à la troisième question. Comment s'appelle Dieu ?

— Émile, dit Forrest Gump sans hésiter.

— Et d'où tu sors ça ? s'écrit saint Pierre, exaspéré.

— Ben, je l'ai appris en chantant des cantiques à l'église. Émile [et Il] parle

avec moi, Émile [et Il] marche avec moi…

Saint Pierre est éberlué.

— Eh bien, que je sois damné ; je t'accorde celle-là aussi, dit-il enfin en ouvrant les portes du Paradis.

Je soupçonne que les leçons d'individualité de la médecine du corps vital — l'Ayurvéda, la médecine traditionnelle chinoise et l'homéopathie, toutes administrées individuellement — sont cruciales dans ce cas. Une individualité caractérise notre réaction mentale aux stresseurs.

La question est la suivante : comment traitons-nous notre esprit ? Comme l'esprit est un système quantique, seules trois possibilités de traitement existent : la créativité fondamentale (capacité de faire des sauts quantiques à partir de contextes de sens mental connus), la créativité situationnelle (capacité de créer un nouveau sens à partir d'une combinaison de contextes connus) et le conditionnement (utilisation de sens mental connu). Cela nous donne trois qualités de l'esprit.

La reconnaissance de ces qualités de l'esprit fut un accomplissement important de la philosophie et de la psychologie indiennes, où ces qualités sont appelées *gunas* en sanscrit. Nous avons déjà présenté ce terme, en rapport avec la façon dont nous traitons le corps vital (chapitre 9). Pour éviter la confusion, utilisons l'expression « *gunas* mentaux » pour évoquer les qualités mentales. Les Orientaux donnent aussi des noms à chacune de ces qualités individuelles. La qualité de la créativité fondamentale est appelée *sattva* en sanscrit, la créativité situationnelle *rajas* et le conditionnement *tamas*.

L'importance du concept des qualités quantiques (*gunas* mentaux) de l'esprit — créativité fondamentale (*sattva*), créativité situationnelle (*rajas*) et conditionnement (*tamas*) — peut maintenant être formulée : leur usage déséquilibré produit certains défauts, les *doshas* en sanscrit, dans le corps physique et dans le cerveau. Nous les appellerons « des *doshas* esprit/cerveau » (pour éviter de les confondre avec leurs contreparties dans le corps vital, c'est-à-dire les défauts ou *doshas* qui naissent dans le corps physique à la suite de l'utilisation déséquilibrée des qualités du corps vital ; consultez le chapitre 9).

Il n'est pas difficile de voir ce que sont ces *doshas* esprit/cerveau. Un *sattva* hyperactif, déséquilibré, crée l'intellectuel — celui qui découvre de nouveaux

contextes uniquement en vue de poursuivre sa réflexion et non pour vivre de façon équilibrée. Autrement dit, un intellectuel devient détaché de son corps. James Joyce a écrit une phrase mystérieuse à propos d'un personnage d'un de ses romans : « Monsieur Duffy vivait à une courte distance de son corps. » Cela décrit parfaitement l'intellectuel.

Je ne peux résister à l'envie de vous raconter une histoire de Nasrudin en rapport avec ce qui précède. Mullah Nasrudin, batelier de son état dans cette histoire, emmenait un érudit dans son bateau vers une certaine destination. Dès le début du voyage, l'érudit entreprit de donner à Nasrudin un avant-goût de son savoir, dans ce cas la grammaire. Or, Nasrudin trouva cela assommant et n'essaya pas de s'en cacher. L'érudit se mit en colère et lui lança : « Si tu ne connais pas la grammaire, la moitié de ta vie est gâchée. »

Nasrudin laissa passer la critique. Après un moment, l'embarcation eut une avarie et se mit à couler. Nasrudin demanda à l'érudit s'il s'y connaissait en natation, ce à quoi l'érudit répondit par la négative, ajoutant que l'idée de faire de l'exercice l'assommait. C'était le moment pour Nasrudin de dire : « Dans ce cas, toute ta vie est perdue. Le bateau est en train de couler. »

Un *rajas* mental hyperactif engendre de l'hyperactivité au niveau du cerveau physique. Les hyperactifs ont une capacité d'attention limitée, étant donné que la créativité situationnelle exige beaucoup moins d'attention que la créativité fondamentale ; ils ont aussi un style de vie axé entièrement sur le « faire », l'accomplissement mental étant leur idée fixe.

Une trop grande inertie mentale, ou *tamas*, engendre dans le cerveau de la lenteur intellectuelle, une léthargie cérébrale fondamentale qui empêche l'individu de s'investir dans l'apprentissage et le traitement intellectuel.

À l'instar des *doshas* du vital/physique, ces *doshas* esprit/cerveau viennent généralement en combinaisons, ce qui nous donne quatre types de plus : l'intellectuel hyperactif, l'intellectuel mentalement lent (idiot savant), l'hyperactif mentalement lent et le mélange des trois premiers.

Bien que ces *doshas* esprit/cerveau se situent dans le cerveau, ils gouvernent notre attitude par rapport à toutes les émotions. Des trois *doshas*, seuls les « paresseux » sur le plan mental évitent le duo esprit/cerveau et vivent dans leur corps, et pas seulement dans les trois chakras inférieurs, mais aussi dans le cœur.

Les personnes des deux autres *doshas* traitent leurs sentiments sur le plan mental. Ainsi, les individus chez qui le caractère intellectuel prédomine refouleront leurs émotions et sont sujets à la dépression chro-nique par voie de conséquence. Les individus dont le *dosha* est dominé par *rajas*, c'est-à-dire l'hyperactivité, sont du genre expressif ; ils sont facilement irritables et enclins à s'emporter rapidement et à se montrer hostiles en réaction au stress. L'hyperactivité peut aussi être associée à l'anxiété.

En Inde, vous passez beaucoup de temps à attendre dans les aéroports, les avions étant rarement à l'heure. Pour passer le temps, j'observe parfois les gens, et il est intéressant de voir avec quelle rapidité j'arrive à vérifier la classification en trois types des *doshas* esprit/cerveau. Certains auront l'air stoïques, mais si vous leur en donnez l'occasion, ils se mettront immédiatement à maugréer. Ce sont les intellectuels. Ensuite, il y a ceux qui laissent paraître leur anxiété ; ils sont impatients et agités, très enclins à exploser dans un élan de colère. Ce sont les hyperactifs. D'autres encore s'accommodent de la situation et semblent d'humeur égale. Il ne faut pas en conclure qu'ils ont atteint l'équanimité, cet état tant convoité. Non, ce sont tout simplement des individus lents sur le plan mental.

Les films comme *Forrest Gump* semblent véhiculer l'idée que seul le simple d'esprit peut être heureux, peut se montrer gentil envers les autres. Il y a peut-être un grain de vérité dans les cultures dynamiques comme la culture américaine, puisque chez la plupart des habitants de ce pays, *sattva* ou *rajas* est hyperactif (sinon les deux) et donc, la majorité ont des *doshas* d'intellectualisme ou d'hyperactivité, alors que seuls quelques-uns obtiennent de « jouir » sur le plan cérébral des subtilités de *tamas*, la lenteur intellectuelle.

Finalement, en considérant la correction des *doshas* esprit/cerveau, nous devrions nous rappeler le concept de la *prakriti* (chapitre 9). Nous avons tous (en raison de nos propensions reliées à la réincarnation et aux premiers stades de notre développement) une homéostasie naturelle des trois *doshas*, même si un ou deux d'entre eux prédominent. C'est notre *prakriti*. C'est la déviation de la *prakriti* qui engendre nos problèmes de santé, et c'est cette déviation qu'il faut corriger.

La règle générale s'énonce comme suit : l'hyperintellectua-lisme donne la

tendance au refoulement des émotions. L'hyperactivité donne la tendance à l'expression des émotions. Ces éléments sont abordés plus en détail dans la section suivante.

Réponse à l'émotion

Comment répondons-nous aux émotions ? En Occident, et surtout en Amérique, il existe un conditionnement culturel solide à l'encontre de l'expression des émotions. Exprimer ses émotions est considéré comme un signe de faiblesse, et presque tous les hommes occidentaux apprennent donc à les refouler. En revanche, ce conditionnement culturel n'est pas aussi marqué chez les femmes.

Quoi qu'il en soit, ce ne sont pas tous les hommes occidentaux qui refoulent leurs émotions. Ainsi, quand on a une idée exagérée de son importance personnelle, on s'autorise à exprimer ses émotions, comme on n'a pas besoin de la réserve sociale qui vise d'ordinaire à protéger sa *persona*. Vous pouvez voir ce type d'hommes partout. Devant un stress émotionnel, ils ont des réactions bien connues, ils s'irritent ou se mettent vite en colère. Nous pouvons voir dans ce cas le lien avec les *doshas* esprit/cerveau. Les intellectuels réussissent presque tous à refouler leurs émotions. D'un autre côté, ce ne sont pas tous les individus avec un *dosha* esprit/cerveau à l'hyperactivité dominante qui refoulent leurs émotions. C'est particulièrement vrai en présence d'une exacerbation de l'hyperactivité en déséquilibre avec la *prakriti* de l'individu. Dans ce cas, le *dosha* d'hyperactivité peut facilement pousser à l'expression en réaction à un stress émotionnel.

Voici encore autre chose. Avec de la chance, il y a toujours quelqu'un grâce à qui on peut ventiler ses émotions ; cette autre personne peut contribuer à dissiper l'impact défavorable des expressions émotionnelles. C'était autrefois la règle dans les sociétés traditionnelles, de sorte que l'impact de l'expression des émotions sur la santé était relativement mineur. Mais aujourd'hui, tout cela est en train de changer.

Qu'est-ce que cela nous fait, devant un stress mental et émotionnel, de ne pas être soutenu dans l'expression de nos émotions ? Le sujet est aujourd'hui relativement bien compris (Goleman et Gurin, 1993). La réponse au stress est une fonction du système nerveux autonome, et celui-ci compte deux composantes : le sympathique et le parasympathique. Comme son nom l'indique,

le système nerveux sympathique sympathise avec nous et induit dans la physiologie le changement dont nous avons besoin pour « survivre » au stimulus responsable du stress. Le système parasympathique gouverne la « réaction de relaxation » qui ramène l'organisme au point d'équilibre.

Par conséquent, qu'est-ce que l'exposition prolongée à des stimuli stressants a comme conséquence sur nous, si nous nous permettons d'exprimer nos émotions en réaction à une exacerbation du *dosha* esprit/cerveau d'hyperactivité ? En général, l'expression apporte un déséquilibre dans les activités des systèmes nerveux sympathique et parasympathique, et le système est alors maintenu dans un état permanent d'éveil sympathique.

Que se passe-t-il alors ? L'irritabilité et la tension nerveuse chroniques peuvent entraîner l'insomnie. Et ce n'est que le début. Combinée à la compétitivité, l'irritabilité chronique, qui vient de la précipitation, se change en hostilité. En fin de compte, ce qui était au départ une hyperactivité mentale exprimée à travers des programmes conditionnés du cerveau devient manifeste dans les organes physiques, qui se mettent tous à fonctionner de façon hyperactive, entraînant la défaillance des organes. Bien souvent, la maladie s'installe toutefois dans un seul organe.

C'est ainsi que l'éveil chronique résultant de l'expressivité de la réaction émotionnelle a surtout été associé à la maladie cardiaque et à l'hypertension. Cependant, la cardiopathie n'est pas le seul résultat de cette expression. Si l'expression se fait à travers le système digestif gastro-intestinal, le résultat est un ulcère. Si elle se fait à travers les émonctoires, les maladies sont le syndrome du côlon irritable ou les troubles de la vessie. Si elle se fait à travers le système immunitaire, causant une réaction immune exacerbée aux antigènes, le résultat est une allergie. Si elle se fait à travers le système respiratoire, la maladie est l'asthme. Et ainsi de suite.

Pourquoi l'expression se loge-t-elle dans un organe plutôt qu'un autre ? C'est une question sans prix. Je suis convaincu qu'il y a un rapport avec la réaction du corps vital, où les sentiments naissent dans les chakras.

Rappelez-vous que les différents types d'émotions sont ressentis dans différents chakras. Ainsi, l'irritabilité et la colère sont perçues à l'endroit du chakra solaire. Cela se produit quand nous n'obtenons pas ce que nous voulons,

quand notre ego vit un affront. Le contenu du mental, le traitement du sens en fonction du *dosha* esprit/cerveau, amplifie la sensation vitale à l'endroit de ce chakra. C'est ainsi que l'irritabilité chronique s'exprime dans les organes du chakra solaire, le plus souvent par un ulcère gastroduodénal.

Cependant, quand l'irritabilité cède le pas à l'hostilité, une réaction poussée des individus qui vivent une hyperactivité excessive sur le plan de l'esprit/cerveau, où l'énergie vitale est-elle ressentie ? L'hostilité consiste à voir le monde comme un ennemi, comme *non-moi*. Cela se produit quand l'énergie vitale contenue dans le chakra du cœur est épuisée et descend dans le chakra solaire. Ainsi, la réaction hostile entraîne inévitablement la maladie des organes du chakra du cœur. Si la réaction hostile est dirigée contre des individus, l'organe touché est le cœur. Si elle est dirigée contre l'environnement, l'organe touché est le système immunitaire.

À part l'hostilité, des stades poussés d'irritabilité et de compétitivité peuvent également susciter la frustration, un sentiment du chakra de la gorge (qui vient quand le chakra laryngé est vidé de son énergie vitale). Quand l'esprit entre en action, le sentiment de frustration est amplifié. Une amplification répétée de la frustration s'exprime par une maladie du chakra de la gorge, comme l'asthme.

Si l'émotion exprimée est la peur ou l'insécurité, le chakra impliqué est le chakra racine. Amplifiée par l'esprit, l'émotion peut entraîner des problèmes des organes du chakra racine, comme la diarrhée et le syndrome du côlon irritable.

Quand l'émotion implique le chakra sexuel, comme devant un désir sexuel inassouvi, l'amplification mentale donne naissance aux maladies du deuxième chakra (chakra sexuel). La distension de la vessie, responsable des problèmes urinaires de bon nombre d'hommes de soixante ans et plus, est un exemple de ce type de maladie.

Refoulement des émotions

Qu'est-ce que le refoulement de la réaction émotionnelle de l'esprit a comme effet sur nous ? Comme Freud et les psychanalystes l'ont correctement postulé, le refoulement ou la répression mentale peut être représenté (les psychanalystes disent « converti ») par certains états cérébraux à l'origine de symptômes physiques (faux), même en l'absence de changements physiologiques. C'est ce

qu’on a appelé « un mécanisme de défense », parce que l’esprit et le cerveau « défendent » l’organisme de l’embarras, d’un point de vue culturel. Bien entendu, c’est ce qui était reconnu à l’origine comme la seule maladie psychosomatique, c’est-à-dire une maladie dépourvue d’effets physiologiques. (Malheureusement, bien des gens croient encore que toutes les maladies psychosomatiques sont sans effets physiologiques.)

Nous pouvons essayer de modéliser la « vraie » maladie psychosomatique suivant cette idée. Ainsi, le psychiatre John Sarno écrit :

> Mes patients ont démontré que la psychologie sous-jacente est identique dans la conversion et les troubles psychosomatiques. C’est comme si le cerveau avait décidé que les symptômes de conversion n’étaient plus aussi convaincants que la maladie ; il s’est mis alors à produire des processus incluant des réactions physiologiques évidentes. C’était fait en impliquant les systèmes autonome et immunitaire dans la production de symptômes. (Sarno, 1998, p. 46, traduction libre.)

Mais dans ce modèle, une question reste mystérieuse et sans réponse : comment le cerveau, qui est une machine, décide-t-il de produire une réaction psychosomatique et comment en choisit-il le foyer ?

On résout le mystère en voyant le rôle de la conscience dans la prise de décisions et celui du corps vital dans le choix du foyer de la réaction psychosomatique à l’émotion. Chaque émotion a une contrepartie dans le corps vital, un sentiment associé. Le sentiment est relié aux mouvements du corps vital/physique à l’endroit du chakra. Les représentations physiques des mouvements vitaux que nous sentons font appel à l’organe ou aux organes correspondants, de même qu’aux muscles dans lesquels il(s) s’insère(nt). Quand l’esprit refoule l’émotion par l’intermédiaire du cerveau et de son lien à travers les nerfs et les neuropeptides avec les organes physiques, les mouvements du corps vital dans le chakra correspondant sont refoulés en même temps que les programmes qui exécutent les fonctions des représentations physiques, c’est-à-dire les organes. C’est ce qui est à l’origine de l’effet somatique, l’expérience de la maladie dans un organe en raison d’un changement factuel dans la physiologie du foyer perturbé.

Le psychiatre Wilhelm Reich était un spécialiste du problème du refoulement résultant de l'intellectualisme, dont il a décrit ainsi les symptômes :

> [R]ire sonore, trop éclatant ; poignée de main exagérément ferme ; affabilité terne, invariable ; étalage vaniteux du savoir acquis ; fréquente répétition d'expressions creuses d'étonnement, de surprise ou de ravissement, etc. ; conformité rigide à des vues, des plans et des objectifs définis ; comportement d'une modestie pompeuse ; gestes théâtraux accompagnant la parole ; recherche puérile de la faveur d'autrui ; vantardise sexuelle ; étalage de charme sexuel ; flirt très libre ; camaraderie pseudo-exubérante […]. (cité dans Grossinger 2000, p. 433, traduction libre.)

Une fois devenu chronique, ce refoulement émotionnel par l'esprit, par la mentalisation de l'émotion — donnant un sens à un sentiment et dans ce cas, en faisant un sentiment à éviter — devient le refoulement des fonctions organiques à l'endroit du chakra correspondant au sentiment. Dans ce processus, le lien du cerveau avec les organes par l'entremise du système nerveux et des neuropeptides (comme en psycho-neuro-immunologie) est crucial.

En particulier, si le fonctionnement du système immunitaire est suspendu, nous pourrons avoir différentes maladies auto-immunes. Le cancer pourrait être le résultat d'une activité d'un système immunitaire affaibli. Le refoulement au niveau du chakra frontal pourrait être responsable des céphalées de tension et des migraines. Et le refoulement au niveau du chakra couronne entraîne la dépression psychologique (Page, 1992), un facteur qui contribue au syndrome de fatigue chronique.

Cependant, le refoulement est le plus souvent mémorisé dans les muscles. C'est que lorsque nous sommes sur la défensive, nous avons tendance à bander nos muscles. Comme nous refoulons l'expérience mentale/émotionnelle, nous refoulons également la tension musculaire et nous ne relâchons donc jamais complètement les muscles. C'est ainsi que le refoulement de l'esprit se traduit par un refoulement de l'activité musculaire. Les muscles conservent une « mémoire corporelle » pour ainsi dire du traumatisme émotionnel refoulé. Je crois qu'il est juste de dire qu'un muscle contient une mémoire quand il est paralysé dans une position et est incapable de relâchement.

Le physicien Fred Alan Wolf (1986) a clarifié le mécanisme grâce auquel les muscles enregistrent les souvenirs. Chaque muscle, formé d'un ensemble de longues cellules mesurant jusqu'à trente centimètres de long, contient plusieurs noyaux cellulaires ainsi qu'une foule de petites fibres appelées « myofibrilles ». Les myofibrilles sont faites d'unités répétées de sarcomères organisés en chaînes le long de l'axe cylindrique du muscle. La bioénergétique musculaire dépend de la libre circulation des ions de calcium. Quand un muscle est tendu (comme quand on se défend contre un traumatisme émotionnel et qu'on le refoule), les sarcomères des muscles sont submergés d'ions de calcium. Même une fois l'incident traumatique passé, il peut rester un surplus de calcium dans les sarcomères. Cela continue à maintenir la tension dans le muscle, formant ainsi une mémoire du traumatisme refoulé.

Qu'engendre le refoulement répété d'une réaction émotionnelle, par rapport à la mémoire de tension musculaire ? Du point de vue de la mécanique quantique, en expérimentant par la suite le même stimulus, exactement comme l'esprit n'est pas autorisé à effondrer certains états mentaux de conscience de la réaction émotionnelle, cette mémoire musculaire en particulier n'est jamais « effondrée ». Ainsi, le muscle n'est pas réactivé par les expériences émotionnelles subséquentes, si le mécanisme de défense mental est toujours en éveil.

Il est probable que les émotions refoulées par tout le corps donnent naissance à des maladies graves comme la fibromyalgie, un état de douleur musculaire généralisé. Cette maladie a un parent, le syndrome de fatigue chronique, dont le principal symptôme organique est l'épuisement total. Si les sentiments sont refoulés dans tous les chakras, presque tous les mouvements correspondants du corps vital seront refoulés à leur tour. Cela pourra se traduire par une absence généralisée de vitalité, ce qui expliquerait la fatigue chronique. Si le refoulement de l'émotion implique d'autres parties structurelles où sont ensachés les organes, mais non les organes mêmes, la carence en énergie vitale pourra être perçue comme une douleur touchant tout le corps, description de la fibromyalgie.

Voici un commentaire à propos de la douleur. Un vieux numéro de *Newsweek* portait en manchette un titre qui promettait des percées dans notre compréhension de la douleur. Un survol de l'article à l'intérieur se révélait toutefois décevant. Il était loin de rapporter une véritable percée. Selon son

contenu, la fibromyalgie est réelle, parce qu'une nouvelle technique d'imagerie (IRM) confirme que lorsqu'un patient souffrant de fibromyalgie hurle de douleur, certaines zones de son cerveau manifestent une activité. Bien. Mais il ne rapporte rien de plus, sinon que la fibromyalgie pourrait comporter un lien génétique.

La douleur est intéressante parce qu'étant une sensation, elle doit avoir un lien avec l'énergie vitale ; or, le rôle des nerfs est pourtant tout aussi indéniable, étant donné qu'en les anesthésiant (anesthésie locale), nous arrivons à anesthésier la douleur. Ainsi, la douleur est une sensation traitée par le cerveau, une sensation reliée au refoulement de l'énergie vitale dans une partie structurelle du corps, que l'esprit interprète comme une douleur parce qu'elle est indésirable. Il s'agit d'une mentalisation très persistante, remontant à l'évidence à des millions d'années, et elle a une grande valeur du point de vue de la survie.

La personnalité sujette à la maladie

Existe-t-il quelque chose comme un type particulier de personnalité sujet à la maladie psychosomatique ? Par exemple, la coronaropathie est associée à la personnalité de type A, c'est-à-dire aux individus qui réagissent rapidement avec colère et hostilité, surtout hostilité, à une situation génératrice de stress. Ce genre d'association est-il valable pour d'autres types de maladie où l'esprit pourrait jouer un rôle ?

À une certaine époque, plusieurs écrits ont relié le cancer à la personnalité de type B, associée à l'incapacité d'exprimer ses émotions, au manque d'affirmation de soi et même au désespoir. Cependant, ce lien n'a pu être démontré cliniquement sans controverse.

Par conséquent, il n'y a pas de personnalité typique sujette au cancer. C'est compréhensible. Tous les individus à la personnalité de type B n'ont pas le cancer, parce que pour certains, la personnalité de type B est proche de leur *prakriti*, leur nature ; même les individus de type A peuvent vivre une défaillance de leur système immunitaire et avoir un cancer, si leur hostilité est mal orientée.

À l'inverse, il est aussi vrai que tous les cancers ne naissent pas sur le plan mental, comme je le dis depuis le début. Certains naissent sur le plan vital et sont

dus à des déséquilibres de l’énergie vitale dans le chakra du cœur. D’autres sont d’origine génétique ; par ailleurs, un nombre indéfini de combinaisons de déséquilibres physiques, vitaux et mentaux, sont aussi susceptibles de contribuer au cancer.

L’idée de l’existence d’un type de personnalité sujet à la maladie se voit néanmoins accorder un certain soutien clinique (Freedman et Booth-Kewley, 1987). Freedman et Booth-Kewley voulaient étudier le lien spécifique des types de personnalité avec l’asthme, la coronaropathie, les ulcères, les céphalées de tension et l’arthrite. Ils n’ont presque rien trouvé quant aux preuves établissant un lien précis entre l’une ou l’autre de ces maladies et un type donné de personnalité. Cependant, leurs données ont établi l’existence d’une personnalité sujette à la maladie, présentant des caractéristiques comme la dépression, la colère/l’hostilité et l’anxiété.

Selon moi, ce constat est tout à fait cohérent avec l’idée des *doshas* esprit/cerveau. Tel que je l’ai mentionné plus haut, certaines personnes ont un mélange de *doshas* esprit/cerveau, qui se traduit par une personnalité avec plus d’une disposition prédominante concernant la gestion de l’émotion, à la fois refoulement (dépression) et expression (irritabilité, hostilité et ainsi de suite). Tout ce que nous pouvons dire à propos des personnes de ce type, c’est qu’elles sont sujettes à la maladie.

Voici une question : si j’ai une personnalité sujette à la maladie, ne suis-je pas apparemment responsable de ma maladie ? Devrais-je me sentir coupable ?

Plusieurs maîtres du nouvel âge vous feront carrément porter le blâme de vos maux sur vos épaules (pourquoi vous cachez-vous derrière votre maladie de cœur ?), mais en vérité, savons-nous réellement si votre maladie a été créée par votre esprit, et non par votre corps vital ou physique ? (Et même si l’origine est mentale, l’esprit conditionné reste responsable. Vous êtes relativement impuissant.) Le fait est que nous l’ignorons, en général ; nous ne pouvons pas le savoir, sans le pouvoir de l’intuition profonde.

En même temps, qu’est-ce qui m’empêche d’assumer la responsabilité de ma guérison, si je veux absolument guérir ? C’est seulement quand j’assume cette responsabilité que je peux vraiment me tourner vers les techniques avancées de la guérison psychosomatique (chapitres 15 à 17).

La mentalisation inutile des sentiments peut être nocive pour la santé

Un sentiment est un sentiment, et seulement un sentiment. Il n'est pas intrinsèquement bon ou mauvais. Les valeurs que nous accordons aux sentiments, nos goûts et nos dégoûts, sont créées par notre esprit dont la « tâche » consiste à donner un sens à tout ce qu'il est capable de traiter. C'est là une façon de mentaliser nos sentiments de valeur neutre.

Des anthropologues ont découvert que certains Inuits qu'ils rencontraient n'avaient pas de mot pour désigner la colère. Cela doit vouloir dire que la colère, en tant qu'expression d'une émotion, ne faisait pas partie de leur univers social. Bien entendu, tout cela a changé une fois qu'ils ont établi des rapports avec les anthropologues américains. Ils ont été obligés d'inventer un mot signifiant « colère » pour décrire l'irritabilité et les frustrations qu'ils constataient dans le comportement des anthropologues.

Pensez à un sentiment comme la peur. Si un tigre fait irruption dans mon entourage, la peur, c'est-à-dire la ponction d'énergie vitale contenue dans mes chakras racine et solaire, me fournit la poussée physique d'adrénaline qui facilite ma réaction de « fuite » ou (rarement dans ce cas) de « lutte » face à l'intrusion d'un tigre dans ma tanière. C'est un sentiment nécessaire, essentiel à la survie de notre espèce, et il est prouvé que l'évolution darwinienne a contribué à en faire un instinct. Cependant, que se passe-t-il si j'imagine un tigre dans mon salon et que je prends peur à cause de mon fantasme ? Je pourrais avoir des frissons me parcourant tout le corps et des papillons dans l'estomac à cause de ma peur inventée, et même une poussée d'adrénaline, mais c'est un cas où l'esprit a préséance sur le corps vital, une mentalisation inutile d'un sentiment naturel autrement utile (Dantes, 1995).

Un événement se produit, comme la destruction des tours jumelles du World Trade Centre à New York le 11 septembre, et la peur est de fait la réaction naturelle immédiate des New-Yorkais. Elle les protège du danger immédiat que les événements pourraient annoncer, à savoir d'autres attaques terroristes. Cependant, les médias réagissent, les politiciens réagissent, l'événement repasse en boucle à la télévision, et qu'est-ce qui arrive à la psyché nationale ? Bien des enfants à New York, et bien des gens partout au pays, ont été incapables de

dormir des mois durant à la suite des attentats parce qu’ils ont continué à éprouver la peur vécue le 11 septembre. C’est une mentalisation inutile de la peur à grande échelle, encouragée par les médias et la classe politique.

L’essentiel

L’essentiel est ceci : l’esprit donne un sens à la fois au physique et au vital. Son mode de traitement du sens dépend des trois qualités avec lesquelles nous naissons (et qui viennent peut-être même de nos vies passées) : *sattva* (créativité fondamentale), *rajas* (créativité situationnelle) et *tamas* (conditionnement). Ces trois qualités créent les trois *doshas* esprit/cerveau : intellectualisme, hyperactivité et lenteur intellectuelle dans le traitement cérébral.

Les deux premiers *doshas*, lorsqu’ils sont intensifiés au-delà de la *prakriti*, c’est-à-dire du niveau homéostatique naturel, induisent respectivement une tendance au refoulement et à l’expression des émotions. Ces deux tendances peuvent donner naissance à la maladie sur le plan physique. Par ailleurs, la mentalisation inutile des sentiments, en donnant du sens et de la valeur aux sentiments induits par les fantasmes de l’esprit, peut se traduire par la maladie chez les individus des trois *doshas* esprit/cerveau.

Comment devrions-nous traiter le sens ?

Sachant que le sens contribue à nos maladies et à nos maux, si vous tombez malade, vous pourriez être tenté de vous demander si vous pourriez avoir causé votre maladie, si vous êtes la personne à blâmer. Hélas, cela ne fera qu’aggraver votre situation.

Si le sens est inhérent à la manière dont l’esprit traite les choses, si nous sommes au fond sans recours, donnant à nos expériences dans le monde un sens précipitant la maladie, y compris les maladies que nous vivons, quelle est notre meilleure stratégie pour gérer notre esprit ? Certains disent que penser à la maladie objectivement est la meilleure attitude, mais de ce point de vue seulement. Cependant, comme Dossey (2001) le souligne avec justesse, nier le sens, c’est aussi donner un sens, un sens négatif.

Nier le sens de nos maladies se compare à nier l’existence de Dieu pour un athée. Maintenant, si seulement nous pouvions être vraiment agnostiques !

Qu’est-ce qui représente une bonne stratégie ? Comme l’a dit Épictète : « Ce

qui trouble les hommes, ce ne sont pas les choses, ce sont les jugements qu'ils portent sur les choses. » Accorder un sens mental négatif à un événement fait naître un manque de congruence par rapport à notre état de bonheur habituel. Supposons à la place que nous interprétons tout de manière à maintenir la congruence ?

Le mystique indo-oriental Swami Sivananda a proposé une merveilleuse stratégie globale pour gérer l'esprit qui-attribue-le-sens, que je partagerai avec vous.

Un roi avait un compagnon et ministre qu'il aimait beaucoup, sauf pour une habitude qui l'irritait au plus haut point. Le ministre avait l'habitude de dire : « Tout ce qui arrive est pour le mieux. »

Peu importe ce qui se produisait autour de lui, bien ou mal. Ainsi, un jour, le roi se coupa le pouce en jouant avec un couteau et le ministre alors présent dit tout de suite : « Tout ce qui arrive est pour le mieux. »

Le commentaire mit le roi en rage et il fit jeter son ministre au cachot. Puis, pour se consoler, il partit chasser en solitaire dans la forêt.

Il avait dû parcourir une grande distance et s'éloigner de son royaume, car il croisa une tribu qui le captura. Malheureusement pour lui, c'était une tribu qui offrait des humains en sacrifice à sa divinité. Le roi fut donc amené au prêtre pour être offert en sacrifice. En le baignant, le prêtre découvrit qu'il avait le pouce coupé et, comme on ne peut offrir à la divinité une personne qui n'est pas sans défaut, il rejeta le roi, qui fut par la suite libéré.

En rentrant à son palais, le roi revint sur ce qui s'était passé et se rendit compte que l'aphorisme du ministre était vrai. En effet, son pouce coupé lui avait sauvé la vie. Il fit donc libérer son ministre dès qu'il fut rentré et lui dit :

— Tu avais raison à mon sujet ; tout ce qui m'est arrivé était pour mon bien après tout. Mais je t'ai jeté au cachot pour tes paroles, ce qui n'a apparemment pas été pour le mieux pour toi. Comment expliques-tu cela ?

Le ministre répondit :

— Oh ! grand roi. Le fait que vous m'ayez jeté au cachot m'a également sauvé la vie. Autrement, je vous aurais accompagné à la chasse, j'aurais été capturé et comme je n'ai aucune imperfection, j'aurais été offert en sacrifice.

En résumé

Ce chapitre portait sur la façon dont l’esprit cause la maladie. Absorbez les renseignements résumés ci-dessous et continuez d’y réfléchir et de les appliquer.

- La réaction de votre esprit aux agents générateurs de stress (les stresseurs) détermine si leurs effets seront préjudiciables ou non.
- Votre esprit influe sur votre cerveau avec lequel il est en corrélation par l’intermédiaire de la conscience. Votre cerveau est lié à votre système immunitaire par le mouvement des neuropeptides. C’est ainsi que votre esprit peut influer sur votre système immunitaire par l’intermédiaire de votre cerveau.
- C’est vous qui assignez un sens aux stimuli et choisissez d’enfouir un stimulus désagréable dans votre inconscient. Il est vrai que c’est la partie conditionnée de votre être, mais vous avez le choix de sortir de votre cocon de conditionnement, si c’est là votre intention.
- Votre façon de traiter le sens de vos émotions dépend de votre tendance ou qualité mentale, selon que vous avez une propension dominante à la créativité fondamentale (*sattva* en sanscrit) ou à la créativité situationnelle (*rajas*), ou si vous êtes gouverné par le conditionnement (*tamas*). Ces qualités, *sattva*, *rajas* et *tamas*, sont vos *gunas* mentaux personnels avec lesquels vous gérez votre esprit quantique.
- Si par rapport au traitement mental, votre qualité dominante est la créativité fondamentale, *sattva*, le *dosha* esprit/cerveau ou défaut d’intellectualisme domine chez vous. Si votre qualité mentale dominante est *rajas*, le *dosha* esprit/cerveau d’hyperactivité domine chez vous. Et si *tamas* est votre qualité mentale dominante, vous cultivez surtout le *dosha* esprit/cerveau de paresse intellectuelle. Si vous avez un mélange de deux *gunas* mentaux, un mélange des deux *doshas* esprit/cerveau domine chez vous.
- Quel est (ou quels sont) votre *gunas* mental dominant ? Quel est (ou quels sont) votre *dosha* cérébral dominant ?
- Toute personne en santé a un niveau basique naturel (homéostatique) des trois *doshas* cérébraux, appelé sa *prakriti* en sanscrit. Êtes-vous capable d’établir le

niveau basique naturel de la *prakriti* de vos *doshas* cérébraux ?

- Le *dosha* esprit/cerveau de l'hyperintellectualisme est associé au refoulement des émotions et à la personnalité de type B, parfois associée au cancer, bien que cette association soit sujette à controverse.
- Le *dosha* esprit/cerveau de l'hyperactivité exacerbée est associé à la personnalité de type A, et toutes les études s'entendent pour dire que l'hyperactivité excessive peut entraîner une maladie de cœur.
- Conjugués, les *doshas* esprit/cerveau d'hyperactivité exacerbée et d'hyperintellectualisme pourraient donner un type de personnalité sujet à la maladie.
- Il vaut mieux éviter de mentaliser ses sentiments, c'est-à-dire de donner un sens à ce qu'on ressent. Par ailleurs, la santé exige d'avoir un minimum de rêveries qui débouchent sur des émotions négatives, c'est-à-dire des sentiments mauvais pour notre esprit et notre physiologie.
- La meilleure stratégie pour une saine relation psychosomatique est de voir le bon côté en toutes choses. Cultivez cette capacité. Elle vous aidera à renoncer à l'ego et à faire de la place à votre Soi quantique.

15

Explication quantique des techniques de la médecine psychosomatique

Sachant comment les maladies psychosomatiques se manifestent, les idées fondamentales pour les prévenir devraient être relativement évidentes. Cela devrait nous aider à comprendre l'efficacité des techniques actuellement en vogue.

Les techniques dont je parle ici existent depuis au moins dix ans, et certaines d'entre elles, très anciennes, sont appliquées depuis des millénaires. Cela a créé un problème. Ces techniques nous étant extrêmement familières et leur validité empirique ayant été démontrée, certains parmi nous (les croyants) tiennent leur validité théorique pour acquise. Évidemment, le camp des opposants n'y croit pas mais, en vérité, cette validité n'a jamais été complètement démontrée au sens théorique du terme. Je montrerai dans ce chapitre que lorsque vous ajoutez la pensée du quantum et de la primauté de la conscience au tableau, la validité empirique de ces techniques est justement consolidée par leur validité théorique.

Au plan le plus superficiel, nous traitons les symptômes de l'esprit les plus étroitement corrélés à la maladie. Cela s'apparente à la médecine allopathique, qui traite les symptômes du corps plutôt que de l'esprit. Vous avez un problème d'hostilité, ce qui vous « cause » (ou vous causera probablement plus tard) des problèmes cardiaques, modifiez votre comportement. Votre maladie physique est en voie d'être « causée » par votre négativité ; essayez de changer votre négativité en faisant appel au pouvoir de la pensée constructive.

Bien entendu, si votre système de croyances est fondamentalement matérialiste, vous ne croyez pas à l'efficacité causale de la conscience, et l'esprit n'est pour vous qu'une partie du cerveau. Dans ce cas, c'est le comportement qui importe, et la modification du comportement est votre seul outil de guérison

psychosomatique.

Modifier le comportement s’avère-t-il efficace ? Par exemple, un comportement hostile peut-il être changé en « reprogrammant » l’esprit ? Les bonnes pensées peuvent-elles écarter de nous les pensées violentes ? Pouvez-vous vous raisonner pour sortir de votre hostilité ? Les gens essaient depuis des millénaires de changer les comportements violents de cette manière, sans aucun résultat visible. Le comportement violent ne change pas. Voyez les choses en face : au mieux, les techniques de modification du comportement fournissent aux individus des mécanismes d’adaptation. Ils nous aident à nous adapter aux situations présentant des inconvénients mineurs. Il vaut mieux s’en servir que ne rien faire ; vous gagnez du temps, mais c’est à peu près tout.

Vous devez aller au-delà de la modification du comportement et de la pensée constructive. Supposons que vous validez que votre esprit est distinct de votre cerveau. Supposons que vous ouvrez votre esprit juste un peu pour accueillir l’efficacité causale de la conscience, c’est-à-dire la causalité descendante. Vous pouvez dès lors laisser votre conscience et votre esprit explorer de nouveaux états qui n’ont pas encore été cartographiés dans votre cerveau, de nouveaux états qui contiennent des états de santé que vous vous autorisez à imaginer ou à visualiser (si vous êtes habile en visualisation). L’hypnose et la rétroaction biologique sont notamment deux thérapies susceptibles de vous aider.

Hypnose et rétroaction biologique

Qu’est-ce que l’hypnose ? C’est le pouvoir que possède notre conscience de fixer son attention sur certains états d’esprit de façon à transcender notre identité, contournant ainsi les exigences égoïstes, précises et ordinaires, imposées par le monde matériel. Comme l’individualité de l’ego n’est pas réelle, mais seulement une identité que revêt la conscience, la seconde possède naturellement la capacité de transformer la première. Ainsi, le pouvoir de l’hypnose s’intègre facilement à une science dans la conscience.

La forme la plus connue d’hypnose est souvent celle où quelqu’un (un hypnotiseur) nous aide à entrer dans ces « autres » états mentaux, délaissant notre état habituel d’expérience, y compris notre identité ordinaire. Néanmoins, l’autohypnose, c’est-à-dire entrer par soi-même dans des états hypnotiques, est

en réalité beaucoup plus répandue. En fait, les maîtres spirituels nous disent depuis des millénaires que nous évitons la réalité par l'auto-hypnose que crée notre conditionnement, c'est-à-dire cette habitude que nous avons de tout traiter à travers le reflet qui apparaît dans le miroir de nos souvenirs.

Disons que quelqu'un ou qu'un stimulus quelconque fait naître en vous une réaction hostile. Au lieu d'avoir de bonnes pensées, une stratégie mieux adaptée pour changer votre comportement hostile ne serait-elle pas de vous servir de l'autohypnose pour passer à un état de relaxation intense ? La réponse est un oui très vigoureux. De cette manière, l'hypnose, auto et alter induite, peut servir à maîtriser un mauvais comportement.

L'hypnose peut-elle servir de thérapie pour guérir une maladie psychosomatique — et pourquoi pas, n'importe quelle maladie ? Ici encore, la réponse est oui. La recherche montre que la pratique régulière de l'autohypnose, surtout quand elle est employée comme technique complémentaire, aide l'individu à gérer sa douleur et sa pression sanguine, et à assurer la stabilité relative des fonctions gouvernées par le système nerveux autonome. Par ailleurs, elle contribue à stabiliser le taux de sucre chez les diabétiques et même à réduire la sévérité des attaques chez les asthmatiques (Goleman et Gurin, 1993). Sur le plan de l'efficacité, c'est donc un très bon dossier pour cette technique.

L'envers de la médaille, c'est que l'hypnose est moins efficace, si l'individu est réticent à reconnaître le pouvoir de son imagination.

Heureusement, l'autre technique, la rétroaction biologique, peut fonctionner pour à peu près n'importe qui, mais il faut être motivé. L'idée est simple. Plusieurs fonctions biologiques et neurophysiologiques peuvent être suivies et amplifiées grâce à un appareil, et les données peuvent ensuite être relayées à l'individu en passant par un des cinq sens. En étudiant la rétroaction et en voyant comment vos états d'expérience consciente influent sur votre neurophysiologie (ce qui vous est retransmis), vous pouvez apprendre petit à petit à maîtriser volontairement certaines fonctions de votre système nerveux autonome. En fin de compte, vous apprenez à atteindre des états de relaxation profonde à partir desquels il vous est plus facile de gouverner et de réguler certaines fonctions autonomes, initialement grâce à des appareils de rétroaction, mais petit à petit sans plus avoir recours aux appareils.

L’idée fondamentale est évidemment que la conscience qui agit sur les états mentaux peut influer sur les états physiologiques, l’inverse étant tout aussi vrai. Le changement physiologique entraînera un changement dans l’état mental conscient. Cette idée est peut-être une abomination aux yeux du matérialiste pur et dur, mais elle fait partie intégrante de la science dans la conscience où psyché et soma sont tous deux reconnus uniquement comme des possibilités corrélées de la conscience. Le fait de changer l’un change naturellement l’autre. À l’instar de l’hypnose, la rétroaction biologique est aussi employée en thérapie pour soulager les conditions ou les problèmes inhérents aux maladies chroniques, comme les céphalées de tension.

Libérer les mémoires

Une fois que nous acceptons la primauté de la conscience, il est facile de penser à une autre forme de guérison psychosomatique. Selon la théorie psychanalytique, les individus refoulent souvent le souvenir d’un traumatisme d’enfance dans leur inconscient ; par la suite, un comportement malsain émerge du processus inconscient. Cependant, comme l’individu n’est pas conscient de l’origine de son comportement, il ne peut rien y faire.

La tâche de la psychanalyse dans la guérison psychosomatique consiste donc à amener ces souvenirs inconscients à la conscience grâce à la thérapie. Des formes plus récentes de psychanalyse — par exemple, l’approche psychodynamique — sont conçues spécifiquement pour explorer les réactions émotionnelles courantes (comme l’hostilité) quant aux souvenirs du passé.

La psychanalyse est-elle efficace ? Il arrive que les behavioristes la dédaignent parce qu’elle reconnaît implicitement l’efficacité causale de la conscience et aussi parce que selon la vision du monde behaviorale/cognitive, on ne peut faire la distinction entre le conscient et l’inconscient. La physique quantique nous permet toutefois de comprendre la différence entre ce que les psychologues appellent « l’inconscient » et « le conscient » (chapitre 6).

L’inconscient est la conscience sans la perception consciente, en l’absence de tout effondrement quantique. La conscience refuse d’effondrer le souvenir traumatisant en raison de la souffrance impliquée. La thérapie peut contribuer à diminuer la peur de la souffrance, ce qui fait qu’au moment où le souvenir du

traumatisme émerge, la conscience est capable de le reconnaître, de s'en souvenir et d'en prendre conscience. Le pouvoir curatif de ce type de perception consciente peut être extraordinaire (Sarno, 1998).

J'ai mentionné dans le chapitre précédent le refoulement des souvenirs traumatisants dans l'organisme sous forme d'états non effondrés d'excitation des muscles squelettiques. Dans la technique indo-asiatique du hatha yoga, les postures sont conçues pour libérer les tensions musculaires non effondrées en les amenant à la conscience, ce qui soulage la douleur. Les techniques récentes comme le Rolfing sont également conçues pour agir dans le même sens.

Psychologie chakrique

Vient ensuite la psychologie chakrique. Cette forme de psychologie utilise la psychothérapie pour dissoudre les blocages ou ramener à l'équilibre les déséquilibres de l'énergie vitale dans l'un ou l'autre des chakras.

Certains psychologues vont même jusqu'à suggérer que toutes les maladies ont une cause supérieure, à savoir que nous les provoquons par la confusion de nos intentions. Or, c'est impossible ; dans l'ego, nous n'avons pas le pouvoir de l'intention ni de la causalité descendante. Ce qui se produit plutôt, c'est que nos pensées conditionnées amplifient en le déformant le mouvement de l'énergie vitale qui circule dans les chakras, ajoutant à un manque d'harmonie déjà présent. La psychologie chakrique tente de ramener l'harmonie dans ce chaos. Je donne ci-dessous une description chakra par chakra de la méthode de guérison appliquée en psychologie chakrique (pour plus de détails, voir Page, 1992).

Si la maladie implique le chakra racine (systèmes d'élimination), le problème est l'insécurité, un ancrage qui n'est pas assez sain. Souvenez-vous que dans notre culture, nous essayons de nous ancrer en regardant du sexe et de la violence à la télévision, ce qui constitue un ancrage malsain. Qu'est-ce qui constitue un ancrage sain ? Des tâches simples comme jardiner ou marcher pieds nus sur le sol peuvent nous aider à nous ancrer, mais il s'agit d'un travail avec l'énergie vitale sur le plan vital. Pour agir sur le déséquilibre de l'énergie vitale sur le plan de la pensée, nous pouvons utiliser l'imagination et la visualisation. Par exemple, fermez les yeux et imaginez qu'il y a des racines qui partent de votre chakra racine et descendent directement jusqu'au centre de la Terre.

Dans le cas du deuxième chakra, nous pouvons utiliser nos relations sexuelles pour ramener l'énergie vitale à l'équilibre. Est-ce que vous négligez votre côté féminin (si vous êtes un homme) ou masculin (si vous êtes une femme) depuis un moment, ces parties que Carl Jung appelle « anima » et « animus » ? Pour intégrer l'homme et la femme en vous (ce qui équilibre la sexualité) durant l'union sexuelle, visualisez que vous êtes à la fois homme et femme. Cette visualisation peut se faire même sans relation sexuelle.

Pour le chakra solaire, comment faire pour traiter l'amplification mentale de la colère et de l'irritation qui devient chronique ? Si vous étudiez la question, vous verrez que votre précipitation et votre impatience mentales sont des facteurs aggravants importants. Dans ce cas, le travail psychologique consiste à ralentir votre rythme de vie (sujet abordé plus loin).

L'hostilité est une contraction de l'énergie sur le plan cardiaque, aussi l'objectif fondamental de la psychothérapie de ce chakra consiste à ouvrir le cœur. Comme Swami Sivananda, un maître spirituel ayant vécu en Inde au siècle dernier, avait l'habitude de dire :

« Soyez bons, faites le bien. »

Cela favorise l'expansion du cœur. Par ailleurs, l'amour de soi vous donne la liberté d'aimer les autres et dissout l'hostilité.

Par tradition, le chakra du cœur est dépeint symboliquement comme une fleur de lotus épanouie. Comme le lotus pousse dans la boue, c'est un bon symbole de transformation de ce qui est mauvais, et il présente un bon potentiel pour le travail sur le chakra du cœur.

Souvent, l'énergie vitale d'autrui nous atteint (non localement) au niveau du chakra du cœur, surtout quand nous sommes sympathiques. Dans ce cas, nous devons essayer de rester objectifs et ne pas nous identifier aux problèmes de l'autre (empathie). Par ailleurs, nous pouvons aussi visualiser que nous entourons notre corps d'un réflecteur qui renverra à son propriétaire l'énergie vitale que nous recevons quand nous sommes en contact avec une personne à l'énergie malsaine.

Par ailleurs, la visualisation est très utile pour traiter l'effondrement du système immunitaire. Vous pouvez par exemple visualiser les cellules T sous la forme de tueuses énergiques qui combattent les intrus dans votre organisme et

remportent la bataille. Vous pouvez aussi le démontrer en visualisant votre mal de tête qui diminue de plus en plus. En fait, certaines personnes *chassent* littéralement le mal de tête par visualisation. L'imagerie guidée est appliquée de façon routinière au soulagement de la douleur chronique ainsi que pour accélérer la guérison et soulager l'inconfort des blessures (Achterberg, 1985). La visualisation est utile pour travailler avec les chakras en général.

Pour le déséquilibre de l'énergie vitale au niveau du chakra de la gorge et pour gérer la frustration de l'expression, le travail psychologique consiste à trouver des avenues d'expression de la créativité. Si ces avenues sont trop difficiles à emprunter publiquement (tout le monde ne naît pas avec du talent), investissez-vous en privé dans une créativité plus modeste. Ainsi, soyez créatif en jardinant, en cuisinant, dans vos relations, en chantant dans un petit groupe, en sortant danser, en tenant un journal ou en maîtrisant des idées scientifiques.

Quand on traite un blocage de l'énergie vitale relié au refoulement au niveau du chakra frontal, la question à poser est la suivante : qu'est-ce que ce blocage m'empêche de faire ? Évidemment, la réponse est qu'il vous prive de la pleine expression de vos possibilités en vous empêchant de fixer votre attention. (Quand nous avons mal à la tête, nous sommes incapables de concentration.) Mentalement, vous vous prenez trop au sérieux, ainsi que votre répertoire appris de compétences. Lâchez du lest. Il y a bien d'autres possibilités à explorer, apprenez à jouer avec elles.

Je suis heureux de rapporter que nos conférences sur la nouvelle science ajoutent souvent l'humour et le rire à leur horaire régulier. Ainsi, lors de la conférence européenne sur la psychologie transpersonnelle tenue à Assise, en Italie, en 2000, nous avons fait de la méditation par le rire trente minutes tous les matins. Et qui n'a pas entendu Swami Beyondananda se moquer des chercheurs du nouvel âge à la conférence sur la science et la conscience tenue à Albuquerque ?

Pour travailler avec l'énergie bloquée au niveau du chakra couronne, ce qui entraîne la dépression, un des meilleurs outils psychothérapeutiques est la méditation sur la paix (section suivante) (Goswami, 2003).

Le travail sur le chakra couronne est très important. Souvenez-vous de cette chanson libératrice dans *My Fair Lady* : « La pluie en Espagne reste surtout sur

la plaine. » Sur la même mélodie, réfléchissez au fait que « la souffrance de l'effort siège surtout dans le cerveau ». C'est que le cerveau est en corrélation directe avec l'esprit. Par conséquent, nous devons pratiquer des techniques axées sur l'énergie vitale pour intensifier la méditation sur la paix, comme le *hatha* yoga, le *pranayama*, le tai-chi et autres (chapitre 11).

Une méthode courante pour guérir tous les chakras consiste à visualiser régulièrement une énergie vitale saine à l'endroit de chacun. Souvenez-vous de la méditation avec un partenaire présentée dans le chapitre 11. Cette méditation, qui engage beaucoup de visualisation, peut servir à guérir les chakras.

La méditation

À l'étape de sophistication suivante, si nous ne sommes pas un indécrottable matérialiste, nous pouvons examiner la cause du comportement à l'origine de notre problème de santé. Dans ce domaine, nous sommes prêts à traiter la cause de notre comportement, nos *doshas* esprit/cerveau : hyperintellectualisme et hyperactivité exacerbée.

Comment traiter l'hyperintellectualisme ? L'intellectualisme nous tient éloignés de notre corps, loin de l'expérience des émotions. Les émotions deviennent une sorte de nuisance, quelque chose de honteux qu'il faut refouler à tout prix. Bien entendu, le remède à l'hyperintellectualisme consiste à jouir du corps. L'exercice est indiqué, le massage est indiqué, les câlins sont indiqués.

Les câlins sont efficaces. Il y a des années, j'étais un intellectuel. Quand j'ai fait du travail spirituel intense dans les années 1980, mon *dosha* esprit/cerveau d'intellectualisme, même s'il ne constituait pas encore un problème de santé, s'est révélé une entrave à mon ouverture spirituelle. Je me souviens que j'ai participé à un atelier dont l'animateur (le médecin Richard Moss) m'a prescrit « une présence physique juteuse » à administrer sous forme de câlins par mes compagnons d'atelier. Ça a marché.

Une technique complémentaire est la méditation ayant pour but de prendre conscience de ses sentiments afin de ne pas les refouler par la défensive ou le raisonnement. Les intellectuels maîtrisent bien la concentration, l'activité focalisée. Par conséquent, la méditation par la concentration (par exemple, en répétant mentalement un mantra) leur vient naturellement. Pour prendre cons-

cience du schéma personnel de leur *dosha* esprit/cerveau, ils doivent par ailleurs s’exercer à être un témoin détendu, c’est-à-dire permettre à tout de pénétrer leur champ de perception intérieure sans jugement, exactement comme un juré est censé le faire devant la preuve présentée en cour.

Comment agit-on sur l’hyperactivité exacerbée ? Ici, l’objectif fondamental consiste à ralentir. Qu’est-ce que « ralentir » accomplit ?

Faites une expérience. Faites une pause dans votre lecture. À l’instant. Ne vous pressez pas, le livre ne s’envolera pas. Préparez-vous un café (ou un thé) en en faisant un rituel, en prêtant attention à chaque étape. Une fois le café prêt, versez-en une tasse et asseyez-vous. Portez lentement la tasse à votre bouche et prenez une gorgée. Observez votre réaction. « Ah… » Vous vous sentez détendu, vous êtes heureux.

Il est facile de chasser le bonheur par le raisonnement en l’identifiant à notre goût pour le café. Néanmoins, une petite expérience vous convaincra facilement que le bonheur n’est pas inhérent au café, mais vient plutôt de l’expansion momentanée de votre conscience. Ralentir est d’abord et avant tout un moyen de favoriser l’expansion de la conscience, qui amène le bonheur et la félicité.

Vous voyez maintenant de quoi vous prive l’hyperactivité : de la félicité. Plus vous succombez à l’hyperactivité, plus elle vous draine de félicité. D’abord vient l’insomnie. Le sommeil est béatitude, étant conscience ininterrompue. Puis viennent les problèmes relationnels — plus de séparation et moins de félicité. Pour finir, la maladie s’installe — la séparation a atteint son point maximal. En soi, le simple fait de ralentir favorise la dissolution du sentiment de séparation.

En 1991, j’étais à une conférence sur le yoga en Inde, où j’avais été invité à parler de la conscience et de la physique quantique. À l’époque, je me prenais un peu trop au sérieux. C’est alors qu’un des professeurs présents m’a demandé : « Que faites-vous quand vous êtes seul ? »

Mon enflure psychologique m’a quitté d’un seul coup. J’ai dû admettre dans mon for intérieur que lorsque j’étais seul, je m’ennuyais et je ne tenais pas en place, toujours en quête de quelque chose à faire. J’ai compris qu’il fallait que je ralentisse.

Comment fait-on pour ralentir ? On ne peut prendre qu’un nombre limité de pauses café dans une journée. Ici encore, la première réponse est donc la

méditation, mais la démarche sera différente.

L'hyperactivité est courante chez les enfants de ce pays, et ils souffrent souvent par ailleurs d'un trouble déficitaire de l'attention. C'est évidemment le cas lorsque l'hyperactivité est déjà pathologique, mais la déficience d'attention est communément associée à l'hyperactivité, même chez les adultes. Les hyperactifs doivent donc apprendre à focaliser leur attention, qui constitue l'objectif des formes habituelles de méditation appelées « méditation par la concentration », par exemple en répétant mentalement un mantra en boucle, comme en méditation transcendantale. Au début, il est utile d'apprendre à se concentrer aussi sur d'autres objets, comme sur la flamme d'une chandelle, sur son souffle, etc.

Grâce à la recherche innovante de Herbert Benson, la méditation sous cette forme a acquis aujourd'hui la célébrité, puisqu'on sait maintenant qu'elle induit la « réponse de relaxation ».

Après vous être exercé à la méditation par la concentration durant un certain temps, vous vous rendrez compte qu'il est difficile mais pas impossible de maintenir votre concentration durant des périodes prolongées.

Exercez-vous un peu. Asseyez-vous confortablement, fermez les yeux, respirez également et répétez mentalement un mantra courant comme le mot sanscrit *Om*. Bien entendu, l'esprit trouvera à se distraire, mais dès que vous constatez votre distraction, ramenez-le fermement au mantra. Faites cela durant cinq minutes.

Ouvrez les yeux. Combien de fois vous êtes-vous éloigné de votre mantra ? Cinq fois ? Vingt-cinq fois ? C'est difficile, n'est-ce pas ? C'est beaucoup de travail. Et il faut s'exercer beaucoup pour faire taire l'esprit assez longtemps afin de fixer son attention un moment.

Nous découvrons donc une meilleure façon de maintenir notre attention — la voie de la relaxation, de la méditation perceptuelle. Cette forme de méditation est la même que je décrivais comme antidote à l'hyperintellectualisme.

Le yoga

Il existe des techniques subtiles et sophistiquées qui agissent au niveau de la racine des *doshas* esprit/cerveau, c'est-à-dire des *gunas* mentaux mêmes.

Souvenez-vous que les *doshas* esprit/cerveau sont le résultat de l'usage déséquilibré des *gunas* mentaux, ces qualités mentales innées. L'intellectualisme est un résidu de l'utilisation déséquilibrée de *rajas* (créativité situationnelle et résolution de problèmes). Si nous parvenons à équilibrer *sattva* et *rajas* (ainsi que *tamas*, l'inertie, parce que nous ne l'utilisons pas assez quand *sattva* et *rajas* dominent notre personnalité), les *doshas* esprit/cerveau ne nous hanteront plus.

C'est facile, en principe. Les individus dominés par *sattva* doivent s'intéresser davantage aux problèmes du monde et de la vie ordinaire qui n'exigent que des compétences *rajasiques*. Les individus dominés par *rajas* doivent s'intéresser davantage à la créativité fondamentale, aux contextes de la pensée même, au domaine archétypique de l'Amour, de la Beauté et de la Justice. Les individus des deux types, *sattvique* et *rajasique*, doivent s'y exercer dans un esprit de détente, équilibrant ainsi *tamas* dans leur vie.

En pratique, ces astuces pour parvenir à l'équilibre représentent le cœur de ce qui est appelé « yoga » en Inde. Le mot sanscrit *yoga* signifie « union » ou « intégration ». L'objectif du yoga est donc d'intégrer le moi séparé, l'ego, à l'unité universelle, le Soi quantique. Mais pourquoi faire participer le Soi quantique à la guérison ?

Si vous n'êtes pas un matérialiste, vous aurez l'habitude de faire appel aux forces de l'esprit (c'est-à-dire à la conscience) pour stimuler une guérison psychosomatique. La conscience n'a qu'une force, une seule manière de manifester son sens du but dans le monde, et c'est la liberté de choisir — le libre arbitre — pour choisir parmi les possibilités quantiques l'unique réalité de l'expérience manifeste. Or, ce libre choix relève du domaine du Soi quantique. Nous avons le libre arbitre de nous guérir seulement dans la mesure où nous sommes capables d'agir à partir de notre conscience de Soi quantique. Voilà pourquoi le yoga est primordial.

Comme la créativité fondamentale, ou *sattva*, nous entraîne au-delà de l'esprit, son application est déjà une forme de yoga ; on l'appelle le *jñana* (qui signifie « sagesse ») yoga. D'un autre côté, *rajas* représente la tendance à utiliser les découvertes de *sattva* à des fins temporelles pour bâtir des empires à l'aide de la créativité situationnelle et des compétences en résolution de problèmes. *Rajas* peut aussi servir à l'autoglorification, qui ne sert que l'ego. Si l'action de *rajas*

est désintéressée, pour le bien du monde, elle devient un yoga. On l’appelle le « karma » (ce qui signifie « action ») yoga. En vérité, il est préférable de mettre le karma yoga au service de l’amour. Le yoga de la culture de l’amour est appelé le *bhakti* (ce qui veut dire « amour ») yoga.

Ainsi, pour maintenir l’équilibre, la personne trop *sattvique* doit continuer de s’exercer au *jñāna* yoga, tout en faisant un peu de karma et de *bhakti* yoga. Quant à la personne dominée par *rajas*, le jeu de son équilibre consistera à faire du karma yoga avec du *jñāna* et du *bhakti* yoga.

Par ailleurs, une autre mise à l’équilibre s’impose : celle de l’esprit, du vital et du physique. C’est le *rāja* yoga, codifié par le grand yogi Patañjali (Taimni, 1961). Le rāja yoga incorpore le *hatha* yoga (postures physiques) et le *pranayama* (exercices de respiration). Inutile de rappeler qu’en Occident, on donne le nom de yoga à cette combinaison de *hatha* yoga et de *pranayama*. Cependant, l’objectif du *rāja* yoga est d’intégrer l’action du corps physique, du corps énergétique et du corps mental, de sorte que l’ego puisse fusionner avec le Soi quantique. C’est pourquoi les premières étapes de la pratique du *hatha* yoga et du *pranayama* sont complétées par des exercices de méditation.

Si vous avez déjà fait du *hatha* yoga, vous aurez peut-être eu l’impression au départ qu’il s’agit simplement d’exercices d’assouplissement. Dans ce cas, vous passez à côté d’une ou deux choses. Premièrement, les postures de *hatha* yoga sont faites lentement, ce qui permet à la conscience de prendre de l’expansion en faisant l’étirement. Deuxièmement, en *hatha* yoga, on doit prêter attention à ce qui se passe en soi, à la circulation de l’énergie vitale. Le deuxième objectif du *hatha* yoga est poursuivi plus activement dans le *pranayama*, c’est-à-dire les exercices respiratoires. On devient conscient des mouvements de l’énergie vitale en observant son souffle. Remarquez que le fait d’observer le souffle a pour effet de le ralentir et donc de ralentir en même temps l’activité des organes internes (Goswami, 2003).

Qu’est-ce que le ralentissement et l’expansion de la conscience accomplissent ? Le ralentissement signifie moins d’effondrements quantiques ; l’intervalle entre ces derniers ouvre une possibilité au processus inconscient et favorise la prolifération des possibi-lités quantiques. Cela crée un espace qui favorise les sauts quantiques créatifs jusqu’à de nouveaux contextes. L’expansion de la

conscience aide notre identité à dépasser l'ego, laissant ainsi de la place pour l'entrée en scène du Soi quantique.

Science chrétienne et guérison par la foi

Nous pouvons aussi reconnaître que l'esprit fournit le sens, qu'un esprit égaré fournit un sens erroné et qu'en conclusion, la cause de la maladie est une erreur de sens. Dans ce cas, pourquoi ne pas corriger cette tendance de l'esprit à donner un sens incorrect ?

Il est intéressant de noter que c'est avec cet objectif précis en tête que la célèbre Mary Baker Eddy a établi la tradition de la Science chrétienne en matière de traitement de la maladie. Les adeptes de la Science chrétienne apprennent que la maladie est une illusion (ce qui est vrai au sens ultime du Védanta) et que l'esprit (c'est-à-dire la conscience) a le pouvoir de guérir toute maladie en comprenant qu'elle est une illusion. Par ailleurs, les chrétiens charismatiques croient à la guérison par la foi, suivant un passage de la Bible.

Malheureusement, bien qu'il y ait des preuves de succès indubitables tant en Science chrétienne qu'en guérison par la foi, il est tout aussi indubitable que le plus souvent, ces méthodes ne donnent rien. Dans ce cas, qu'est-ce qui se passe ?

Jusqu'ici, nous n'avons pas abordé la classe de guérison psychosomatique la plus spectaculaire de toutes, c'est-à-dire la guérison psychosomatique qui constitue une guérison quantique et fait appel à un aspect fondamental de la nature quantique de l'esprit, à savoir les sauts quantiques discontinus. C'est le sujet du prochain chapitre.

Quatrième partie

Le chemin de la guérison vers l’intelligence supramentale

16

La guérison quantique

Le phénomène le plus connu de la médecine psychosomatique est l'effet placebo, déjà mentionné. Un médecin administre à des patients des comprimés de sucre en prétendant qu'il s'agit d'un vrai médicament, et on constate qu'ils guérissent significativement mieux que le groupe témoin qui reçoit les mêmes comprimés tout en sachant qu'il s'agit d'une substance neutre. Ainsi au plan physique, la croyance mentale (ou la foi) qu'un patient a en un comprimé et un médecin est très importante pour la guérison (Benson, 1996).

L'étude scientifique du placebo est relativement récente, mais il y a certaines anecdotes sur son usage qui remontent à des siècles. J'ai entendu parler de plusieurs sages indiens qui étaient capables de guérir, mais qui, étrangement, donnaient au patient quelque chose à prendre oralement. « Prenez ceci, et vous guérirez. »

Le « ceci » en question pouvait être un morceau de fruit ou quelque chose qui avait aussi peu de rapport avec la maladie. Or, incompréhensiblement, le patient guérissait. Effet placebo ?

Plusieurs médecins conventionnels pensent que n'importe quelle guérison attribuable à une technique de médecine douce est une guérison qui relève de l'effet placebo. En biologie, on se heurte à plusieurs caractéristiques humaines, comme la conscience, le comportement éthique ou l'esthétique, qu'on a de la difficulté à expliquer. Les biologistes attribuent promptement ces caractéristiques à la raison fourre-tout de l'« avantage pour la survie de l'espèce ». Pourtant, ils ne se soucient pas d'expliquer d'où vient cette prérogative, qui n'est pas une propriété physique ni chimique de la matière. Pareillement, les médecins allopathes ne se demandent jamais d'où vient l'efficacité du placebo. Par ailleurs, les guérisons placebo, quoique réelles, ne sont souvent que temporaires,

mystérieusement. Comment cela se fait-il ? Personne ne pose la question.

Ensuite, il y a tous ces cas rapportés de guérison spontanée susceptible d'être déclenchée par une variété de stimuli, de procédures médicales et parfois simplement par la foi et l'intention (Schlitz et Lewis, 1997). En science, les phénomènes inhabituels nous fournissent souvent plus d'indices à propos du système que nous étudions. Alors, quelle est l'explication de ce phénomène particulièrement inhabituel ?

La visualisation a des effets remarquables sur l'organisme (chapitre 15). En effet, elle a été utilisée avec un certain succès dans le traitement des cancéreux (Simonton et coll., 1978). Cependant, elle est efficace dans certains cas, mais pas dans plusieurs autres, quelle que soit l'habileté des malades en la matière. Pourquoi ?

Il semble y avoir actuellement un consensus qui reçoit même l'aval des traditionalistes, consensus selon lequel un environnement aimant peut favoriser la guérison. Pareillement, l'effet tangible de la prière par les groupes de prières sur la guérison des patients a été si bien démontré que plusieurs praticiens conventionnels sont maintenant convaincus de l'efficacité causale de la prière. On assiste donc de plus en plus à des efforts pour créer un environnement aimant et une atmosphère recueillie même dans les hôpitaux de traitements traditionnels. En revanche, il est rare qu'un traditionaliste se préoccupe de savoir pourquoi l'amour favorise la guérison. D'où vient l'efficacité causale de la prière ?

Enfin, même les médecins praticiens traditionnels acceptent le fait qu'une bonne relation médecin/patient accélère la guérison. Si la guérison est un phénomène matériel et objectif, ce constat est lui aussi difficile à comprendre.

Dans ces exemples, nous négligeons un facteur thérapeutique essentiel. Il nous manque l'aspect quantique. La médecine psychosomatique présente certains aspects explicitement quantiques (chapitre 6) : le saut quantique, la non-localité quantique, la causalité descendante et la hiérarchie enchevêtrée. Notre compréhension de certains succès de cette approche restera incomplète tant que nous n'y aurons pas incorporé la physique quantique.

La maladie psychosomatique se traduit par des maux physiques où l'imposition d'un sens mental fausse l'harmonie de nos corps vital et physique.

La médecine psychosomatique doit donc inclure des changements au contexte sémantique que l'esprit configure dans la défaillance des corps vital et physique. Il arrive que ce changement dans le contexte du traitement sémantique par l'esprit se fasse spontanément à la suite du remaniement des vieux contextes. C'est là que les méthodes constantes de la médecine psychosomatique — autohypnose, visualisation, méditation et ainsi de suite — donnent de bons résultats. Quoi qu'il en soit, il arrive parfois, comme dans les cas mentionnés (certains cas de placebo, de guérison spontanée et de guérison par visualisation), que le changement au contexte ne puisse pas se produire sur le plan de l'esprit même. En pareils cas, il est donc faux de parler d'approche psychosomatique.

Les contextes de réflexion mentale viennent du domaine supramental de la conscience ; pour transformer un contexte, nous, être mentaux, devrons faire le saut jusqu'au supramental. Ce saut est un saut quantique discontinu, et voilà pourquoi ce type de guérison constitue une guérison quantique.

Deux médecins au moins, Larry Dossey et Deepak Chopra, ont déjà eu cette intuition créative, sous des formes plus élémentaires, au sujet de la « guérison quantique ». Dossey (1989) a souligné que la nature quantique de la guérison d'un patient par un autre (guérison accompagnée, comme on dit parfois) et de la guérison par la prière est une preuve de la non-localité quantique. De son côté, Chopra (1989) a eu l'intuition juste de la nature quantique de l'auto-guérison, à savoir qu'elle consiste en sauts quantiques. J'ai déjà introduit leur travail dans le chapitre 5. Voici quelques détails de plus. Commençons notre exposé par le travail de Chopra.

Le saut quantique de Chopra

Dans les années 1980, le médecin Deepak Chopra cherchait une explication à l'autoguérison. Quand on lui a demandé si quelqu'un pouvait affirmer connaître le remède au cancer, il a répondu : « Si un patient peut favoriser le processus de guérison de l'intérieur, cela constituerait *le* remède au cancer. »

S'il a l'air de s'exprimer comme Mary Baker Eddy, pour qui la guérison s'ensuivait pour peu que l'esprit parvienne à découvrir que toute maladie est une illusion, ce n'est pas par hasard. Chopra, comme Baker Eddy, introduit l'idée de la guérison comme découverte de soi. Néanmoins, Chopra fait un pas de plus,

crucial. Il affirme ceci dans *Le corps quantique* :

> De nombreuses guérisons qui ont toutes une origine mystérieuse — guérison par la foi, rémission spontanée ou utilisation efficace de placebos ou « substances neutres » — font également penser à un saut quantique. Pourquoi ? Parce que dans tous ces exemples, la faculté d'utiliser la conscience intérieure semble avoir engendré un saut déterminant — le saut quantique — dans le mécanisme de guérison.

Chopra a présenté la conscience et la physique quantique en médecine psychosomatique dans une tentative pour créer un nouveau modèle scientifique du phénomène d'autoguérison, qui va au-delà de la physique, de la chimie et de la biologie classiques, lesquelles n'avaient d'ailleurs aucune explication à ce sujet. Dans son ouvrage qui a fait école, *Le corps quantique*, Chopra a suggéré que l'interaction de l'esprit et du corps dans l'autoguérison se fait par l'entremise d'un « corps mécanique quantique » dont le médiateur est la « félicité », c'est-à-dire la conscience.

Je le souligne encore une fois : la médecine psychosomatique n'est pas une approche cerveau/corps. La causalité descendante est fondamentale dans la guérison psychosomatique : une pensée, une émotion, une croyance amorce le processus de guérison. Cependant, la capacité de causalité descendante du cerveau est douteuse. Par conséquent, les scientifiques qui étudient la guérison psychosomatique adoptent implicitement ou explicitement un modèle d'interaction psychosomatique dualiste. Malheureusement, ce modèle comporte aussi plusieurs difficultés.

Si l'esprit et le corps sont deux substances distinctes, comment peuvent-ils interagir sans intermédiaire ? Comment cette interaction serait-elle cohérente avec la loi de conservation de l'énergie du monde matériel ? D'où la suggestion brillante de Chopra : l'intermédiaire de l'interaction entre l'esprit et le cerveau est la conscience. Comment la conscience médie-t-elle l'interaction de l'esprit et du corps ? Un peu vaguement, Chopra répond que « la médecine psychosomatique est de la guérison quantique par l'entremise du corps mécanique quantique ».

Le caractère vague de l'idée de Chopra se dissipe quand nous comprenons que

la conscience est la médiatrice de l’interaction psychosomatique par l’entremise de la nature « quantique » de l’esprit *et* du corps. Si l’esprit et le corps sont des objets newtoniens de la physique classique, il n’y a aucun moyen de médier leur interaction sans une révision majeure de la physique connue. En revanche, si les objets physiques et mentaux sont autant de possibilités quantiques de la conscience, la conscience peut simultanément et non localement effondrer les possibilités d’un corps et d’un esprit corrélés pour créer l’événement factuel de son expérience.

Mais, le casse-tête de la guérison psychosomatique est ce qui fait qu’une pensée, objet non matériel, peut agir de telle sorte que le cerveau fabrique un objet matériel, par exemple une molécule de neuropeptide, qui amorcera une communication avec le système immunitaire ou endocrinien, entraînant au bout du compte la guérison. Du point de vue du nouveau parallélisme psychophysique, la conscience reconnaît et choisit simultanément la pensée qui change le contexte de votre autoguérison (parmi toutes les possibilités quantiques offertes par votre esprit et votre corps supramental), en même temps que l’état cérébral qui reçoit la nouvelle molécule neuropeptidique (figure 17).

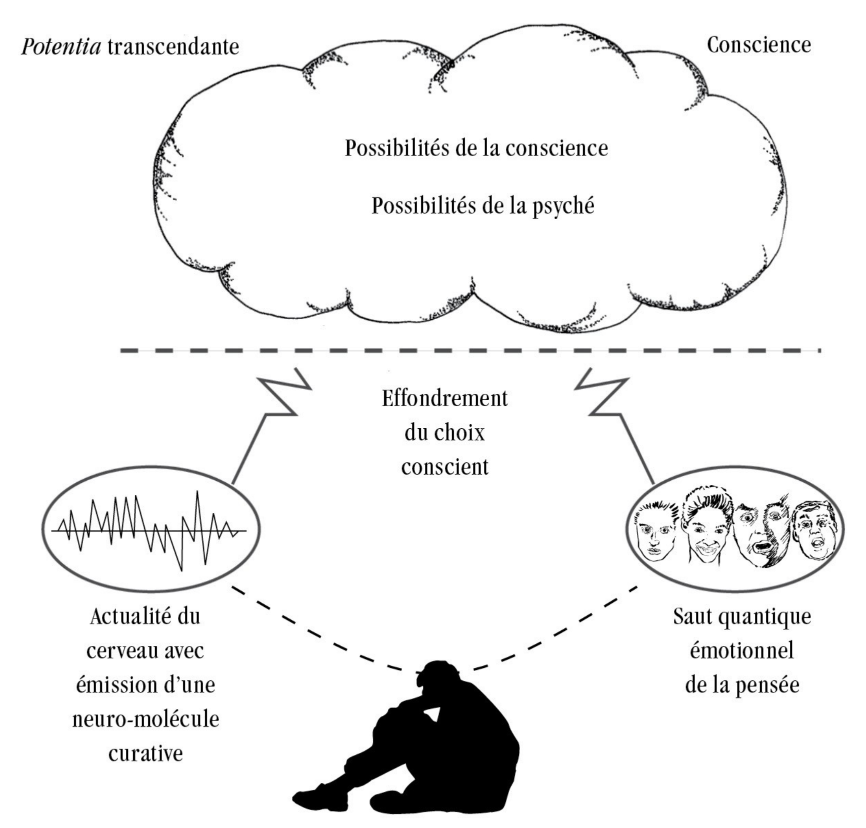


Fig. 17 — Fonctionnement de la guérison psychosomatique.

Évidemment dans ce cas, le saut quantique créatif jusqu'au supramental est crucial pour qu'il y ait guérison. C'est l'idée qui élève la guérison quantique d'une idée plausible à un principe explicatif légitime.

La non-localité de la guérison selon Dossey

Dossey (1989) insiste pour dire que la non-localité est le signe caractéristique du quantum et de la conscience dans la guérison. (Il y a quelque temps, Richard Feynman [1981] a démontré qu'un ordinateur classique ne pourra jamais simuler la non-localité.) L'étude déjà mentionnée, menée par le cardiologue Randolph Byrd (1988), est l'une des meilleures pour démontrer la non-localité quantique de la guérison. Cette étude, à laquelle participaient 393 patients de l'unité de soins cardiaques de l'hôpital général de San Francisco, s'est penchée sur l'effet de la prière à distance par plusieurs groupes de prières à domicile.

Les trois cent quatre-vingt-treize sujets de l'étude ont été divisés en un groupe de cent quatre-vingt-douze patients pour lesquels de quatre à sept personnes ont prié, et un groupe témoin de deux cent un patients qui n'ont fait l'objet d'aucune

prière. Les médecins et les patients ignoraient à quel groupe ils appartenaient. Byrd a constaté que l'effet de la prière, même quand elle est non locale, était remarquablement efficace. Ainsi, les patients ayant fait l'objet de prières étaient cinq fois moins susceptibles d'avoir besoin d'antibiotiques et avaient trois fois moins tendance à avoir les poumons engorgés (œdème pulmonaire), deux résultats significatifs sur le plan statistique.

Comment l'efficacité de la prière s'explique-t-elle ? Nous pouvons aisément intégrer dans un seul et même modèle la non-localité quantique de Dossey en guérison accompagnée et le saut quantique de Chopra en autoguérison. Quand quelqu'un prie pour vous à distance avec une intention pure, la conscience, étant non locale et unitive, effondre simultanément l'intention salutaire dans votre esprit, comme en télépathie mentale (bien que vous puissiez ne pas en être ordinairement conscient à cause du bruit dans votre complexe esprit/cerveau — les événements de la conscience secondaire). À partir de là, le même processus, la guérison quantique, fonctionne comme l'autoguérison.

Autrement dit, cette forme de guérison accompagnée stimule aussi l'autoguérison. Et c'est vrai de la plupart sinon de tous les cas de guérison spirituelle accompagnée ; l'autre (guérisseur) transfère non localement l'intention sur le plan où le choix et l'effondrement quantique s'effectuent, c'est-à-dire sur le plan du Soi quantique ou de la conscience unitive.

La créativité : causalité descendante en guérison

Plusieurs médecins ont cité des exemples de guérisons spontanées, certaines aussi théâtrales que la disparition d'une tumeur maligne du jour au lendemain (Chopra, 1989, Weil, 1995, Moss, 1984). J'ai déjà cité plus haut deux anecdotes à ce sujet.

Comme je l'ai déjà dit, les mentalités conventionnelles de la profession médicale écartent les cas de rémission spontanée de maladie en les classant dans la catégorie générale des effets placebo ou en restant coi, s'ils ne s'appliquent pas. D'un côté comme de l'autre, ils ratent une occasion formidable d'accéder à une nouvelle prise de conscience. Une nouvelle hypothèse commence néanmoins à être graduellement envisagée par la profession médicale, à savoir que notre organisme possède déjà pour plusieurs pathologies la sagesse requise et le

mécanisme de guérison nécessaire ; nous devons simplement les découvrir et les manifester (O'Regan, 1987, Weil, 1995). Cette idée est par ailleurs limitée parce que ce qui n'est attribuable qu'à la conscience (le pouvoir de la créativité et de la causalité descendante) est attribué au corps physique, qui est impuissant sur le plan causal, puisqu'il ne constitue que l'équipement.

En revanche, supposons que nous reconnaissons hardiment le pouvoir curatif de la conscience. La conscience possède la sagesse requise (dans son compartiment supramental) et le mécanisme (choisir un nouveau contexte de traitement mental du sens des émotions) pour manifester la guérison. Elle possède aussi le pouvoir de découvrir ce qui est nécessaire (le pouvoir de faire le saut quantique de l'intuition), ainsi que le pouvoir de manifester cette intuition en débloquant le sentiment vital au chakra approprié, et en débloquant le programme vital et donc les organes physiques corrélés, ce qui régénère les fonctions organiques associées.

En vérité, la foi dans la parole d'un médecin, comme dans l'effet placebo, donne simplement au patient un bref aperçu de sa propre capacité de guérison. Pour vraiment manifester cette capacité, le programme entier de créativité est essentiel, en passant par toutes les étapes du processus créatif qui se conclut par rien de moins qu'un changement de contexte dans la vie de l'individu.

Maintenant, la question cruciale : si la guérison quantique fait appel à la créativité de l'esprit, pouvons-nous élaborer un programme d'action pour nous guérir en nous basant sur cette idée ? Il est vrai que la créativité est acausale. Nous disions autrefois que l'intuition créative était la grâce de Dieu. De plus, il est vrai que les actions créatives sont favorisées quand on s'investit dans les quatre étapes du processus créatif (préparation, incubation, illumination et manifestation accompagnée de compréhension). Qu'est-ce qui serait en jeu dans le cas de la guérison psychosomatique ?

Supposons qu'au lieu de croire qu'ils reçoivent une sorte de médicament, comme dans l'effet placebo, les patients agissent en ayant la conviction (une conviction « brûlante » à cause de l'urgence de la situation) qu'ils possèdent déjà le mécanisme pour guérir et qu'ils doivent le découvrir et le manifester. La première étape pour répondre à cette hypothèse créative est la préparation.

Les patients seraient encouragés à faire des recherches sur leur maladie (avec

un bon coup de main de leurs médecins, bien entendu) et à méditer sur l'information recueillie. Ce genre de méditation montrera très vite le rôle des *doshas* esprit/cerveau dans la façon d'affronter le stress mental et la manière dont les habitudes contribuent à la maladie sur le plan de la mentalisation des émotions, c'est-à-dire de leur refoulement ou de leur expression, selon le cas.

Une des causes fondamentales de l'accumulation de stress mental deviendra également évidente : la précipitation mentale — se dépêcher et courir — intensifiant la poursuite des désirs par des accomplissements, des angoisses et des fantasmes. Par conséquent, le but de l'étape préparatoire est de ralentir l'esprit et de créer une mentalité ouverte et réceptive, première étape essentielle d'ouverture à n'importe quelle créativité.

À l'étape suivante, les patients et leurs médecins feraient l'essai de nouvelles (pour le patient) techniques de l'approche psychosomatique. C'est l'étape créative au cours de laquelle nous utilisons des stimuli encore inconnus pour générer des ondes de possibilité non effondrées de l'esprit et du supramental, mais sans choisir parmi les possibilités. Comme seul le choix peut créer un événement de perception consciente (Goswami, 1993), je parle donc du processus inconscient, c'est-à-dire le processus sans perception consciente.

Il y a des cas bien connus d'art-thérapie où les malades guérissent en s'immergeant dans l'art spirituel et esthétique. L'art-thérapie n'est pas efficace pour tout le monde, mais comment se fait-il déjà qu'elle donne des résultats, même chez certains ? L'imagination mentale thérapeutique inspirée par l'art cède très vite le pas au processus inconscient, ouvrant ainsi une nouvelle vision des possibilités. Tôt ou tard, un déclencheur apparemment sans rapport précipite le saut quantique intuitif. Simultanément, le nouveau contexte supramental et la gestalt mentale qui le représente apparaissent, manifestes, dans la perception consciente. Cette intuition introduit le changement correctif contextuel dans le mode de traitement des émotions par l'esprit.

La manifestation de l'intuition débute sur-le-champ : libérés des chaînes de la mentalisation, les sentiments et les modèles vitaux retrouvent leur caractère fonctionnel, ce qui entraîne, parfois de façon stupéfiante, la guérison de l'organe malade corrélé.

J'ai déjà mentionné qu'on a rapporté un certain succès dans le traitement des

cancéreux avec la visualisation créatrice, à laquelle s'applique le scénario qui précède (Simonton et coll., 1978). Voici une description particulièrement poignante de la guérison quantique d'une malade grâce à la visualisation :

> Quand j'étais au Mexique, j'ai commencé à ressentir une douleur à la poitrine. J'ai traversé la frontière et j'ai passé un IRN qui a montré une masse sur mon thymus, reliée à l'aorte. J'ai décidé d'attendre, mais un deuxième examen six mois plus tard a montré qu'elle était toujours là.
>
> J'ai décidé de passer une semaine au centre thérapeutique de Carl Simonton en Californie et j'ai visualisé « des requins qui mangeaient les cellules cancéreuses » comme on me l'avait recommandé. Vers la fin de la semaine toutefois, j'ai eu une vision spontanée, extrêmement vive et précise, qui ne faisait pas partie du programme. J'ai vu la masse sur mon thymus comme un bloc de glace qui venait juste de commencer à fondre en grosses gouttes énormes. Jamais dans ma vie, je n'avais été traversée spontanément par ce genre d'image précise. Et j'ai tout de suite compris que les gouttes étaient des larmes. Toute ma vie, à travers toutes ces pertes, j'avais été incapable de pleurer. Et là, l'oppression que j'avais longtemps ressentie fondait : les décès et les mauvais traitements de mon enfance, ma relation non résolue avec mon ex-mari. Tout à coup, je pouvais toucher à l'émotion, et elle me semblait très puissante.
>
> Quatre mois plus tard, j'ai passé un autre IRN, et la masse avait disparu — il n'en restait plus trace. Je n'ai pas eu de nouveau traitement. Quelle qu'ait été la nature de cette masse, ils m'ont dit que les deux examens étaient le seul moyen qu'ils avaient de dire qu'elle avait été là. (cité dans Barasch, *The Healing Path*, 1993, p. 273-274, traduction libre.)

Il est clair que l'expérience a libéré la dépression des émotions accumulées durant toute une vie, et il ne fait aucun doute que l'expérience a été soudaine et inattendue, un véritable saut quantique.

Dans cette façon de voir les choses, la rémission spontanée correspond à une intuition créative, quand nous parvenons à choisir « la voie de la guérison » parmi la myriade de possibilités générées par le processus inconscient. Ce choix est le travail de la conscience unitive dans le Soi quantique.

Comment fait-on pour expérimenter ce choix de l’intuition curative, cette expérience du Soi quantique ? Les expériences varient. L’exemple précédent était une vision. Le médecin Richard Moss (1981, 1984) parle d’une patiente cancéreuse qui a participé à un de ses ateliers ; j’ai déjà mentionné son cas. Durant l’atelier, elle s’est montrée rebelle et n’a pas répondu aux tentatives que Moss faisait pour la revivifier. À un moment donné, il a néanmoins réussi à traverser son armure, et la patiente a répondu en se lançant dans une danse spontanée qui lui a fait vivre une révélation extraordinaire. Le lendemain matin, elle se sentait tellement mieux au réveil que Moss a senti le besoin de l’envoyer consulter un médecin. Miracle des miracles, son cancer avait disparu.

La patiente de Moss a eu la révélation d’une intuition créative. D’autres patients rapportent par ailleurs avoir fait l’expérience du choix lui-même, au moment où la pureté de l’intention de guérir s’est cristallisée. À titre d’exemple, le médecin Deepak Chopra raconte ici la guérison d’une patiente cancéreuse à la suite d’une intuition soudaine :

> Il y a une dizaine d’années, un autre de mes patients, une femme tranquille d’une cinquantaine d’années, vint me voir, souffrant de violentes douleurs abdominales et de jaunisse. Pensant qu’elle avait des calculs biliaires, je la fis opérer immédiatement, mais sur la table d’opération, on découvrit une grosse tumeur maligne qui avait déjà envahi le foie et des métastases couvrant presque toute la paroi abdominale. Jugeant le cas désespéré, les chirurgiens décidèrent de refermer sans rien tenter. Sur les instances de sa fille, qui me supplia de ne rien révéler à ma patiente, je lui dis simplement que ses calculs avaient été enlevés avec succès. J’apaisai ma conscience en me disant que sa famille se chargerait de lui dire la vérité, le moment venu […].
>
> Huit mois plus tard, quelle ne fut pas ma surprise de voir cette femme revenir à mon cabinet. Elle venait passer une visite de routine, et l’examen ne révéla ni jaunisse ni douleurs ni aucun signe de cancer. Une autre année s’écoula avant qu’elle ne me fît cette confidence surprenante : « Docteur, dit-elle, j’étais certaine, il y a deux ans, d’avoir un cancer, aussi lorsque j’ai appris que j’avais seulement des calculs biliaires, je me suis promis de ne

> plus jamais être malade de ma vie. » Son cancer ne s'est jamais plus manifesté.
>
> Aucune technique n'est intervenue dans ce cas précis. Cette femme s'est rétablie, semble-t-il, grâce à sa seule détermination, venue du plus profond de son être. Ce cas relève également d'un phénomène quantique, car cette transformation fondamentale s'est produite dans une sphère plus profonde que celle des organes, des tissus, des cellules ou même de l'ADN, directement à la source de l'existence du corps, dans le temps et dans l'espace. (Chopra, 1990, p. 133-134.)

J'ai cité plusieurs cas de guérison spontanée de cancer et affirmé que dans chacun des cas, la cause était une intuition quantique. Pour comprendre clairement le rôle dynamique de l'intuition, il pourra s'avérer utile de creuser un peu plus loin dans ce qui doit nécessairement être engagé dans ce genre de guérison (Weil, 1995).

Il s'exerce toujours sur les cellules de notre organisme une pression pour devenir malignes, état qui fait qu'elles ne meurent pas au moment prévu, qu'elles ne restent pas au même endroit et en général, qu'elles ne se conforment plus aux lois cellulaires du comportement normal. Cependant, les cellules malignes ne constituent pas le cancer, seulement des semences de cancer.

Il en est ainsi parce que les cellules malignes se distinguent en tapissant leur membrane de surface d'antigènes anormaux (« non-moi »). Le système immunitaire, dont la tâche consiste à faire la différence entre « moi et non-moi » peut ainsi les reconnaître et les éliminer. C'est ainsi que le cancer ne devient une réalité qu'au moment où, pour une raison ou une autre, cette fonction normale du système immunitaire est prise de défaillance (à cause d'un défaut physique ou vital) ou refoulée (à cause des *doshas* esprit/cerveau). Par exemple, quand une mentalisation excessive et l'hyperintellectualisme entraînent le refoulement des sentiments dans le chakra du cœur, cela déprime les programmes du système immunitaire en corrélation avec les sentiments (chapitre 14).

Ainsi, la guérison spontanée du cancer doit nécessaire-ment être due à l'irruption soudaine d'une telle poussée dynamique dans l'activité du système immunitaire que la masse cancéreuse peut être éliminée en quelques jours, sinon en quelques heures. Supposons que la défaillance ou la dépression du système

immunitaire est causée par un processus mental fautif : l'hypermentalisation et l'hyperintellectualisme réclamant leur tribut. Un saut quantique jusqu'au supramental est accompli grâce à un changement dans le traitement du sens mental, ce qui libère le blocage des sentiments sur le plan du chakra du cœur. Ce mouvement peut alors avoir l'effet dynamique souhaité sur le système immunitaire, qui se manifeste par la réactivation de son programme vital et l'élimination tellement vigoureuse des cellules cancéreuses qu'elle entraîne une guérison ultrarapide.

Que disent les données sur la rémission spontanée du cancer ? Brendan O'Regan (O'Regan et Hirshberg, 1993), chercheur à l'Institute of Noetic Sciences, qui a fait la recherche probablement la plus complète sur le sujet, a parlé de trois types de rémission spontanée : (1) la rémission pure — rémission sans traitement allopathique après le diagnostic, (2) la rémission avec traitement après le diagnostic, traitement ayant de toute évidence échoué, et (3) le type de rémission le plus inhabituel, où les « guérisons sont soudaines, complètes et sans traitement médical », associées aux guérisons spirituelles.

La troisième catégorie passe pour de la guérison quantique accompagnée d'une expérience (ou intuition) « spirituelle » de toute évidence discontinue. Pour ce qui est des deux autres, la guérison pourrait être due au remaniement situationnel des programmes de l'esprit déjà connus, entraînant l'adaptation à la nouvelle situation et à la guérison. Cependant, la guérison pourrait aussi relever du même genre de saut quantique discontinu que les patients de la troisième classe, sauf qu'ils n'ont pas été assez observateurs pour noter la qualité particulière de l'instant créatif. Je crois que c'est dû à l'absence de préparation ; l'intuition n'était pas particulièrement significative pour eux, ce qui fait qu'ils ne l'ont pas remarquée.

La dernière étape du processus créatif (Goswami, 1996, 1999), la manifestation, est aussi importante à aborder dans ce modèle créatif de guérison quantique. La manifestation n'est pas com-plète avec la seule réactivation des modèles vitaux indispensables au fonctionnement de l'organe ou des organes impliqués. Après la rémission, le patient doit concrétiser dans son style de vie certains changements de mesure équivalente au changement de contexte dans le processus mental de ses sentiments pour que la rémission reste stable et soit

permanente. Par exemple, un style de vie qui entraîne l'hyperintellectualisme et des réactions de défense doit céder le pas à un mode de vie plus équilibré.

Pourquoi dans la plupart des cas de guérison placebo, la guérison n'est-elle apparemment que temporaire ? Je pense que ce ne sont pas des cas de guérison quantique véritable par le Soi. C'est plutôt que la foi (« je prends un médicament conseillé par mon médecin en qui j'ai confiance ») conduit à un remaniement des contextes sémantiques connus qui permet à l'esprit de s'adapter temporairement. Autrement dit, ce sont des exemples de guérison à mettre au compte de la créativité situationnelle qui se manifeste spontanément sans la participation du moi conscient.

Étudions maintenant le cas de Norman Cousins (1989), ancien éditeur du *Saturday Review*, qui a raconté dans un livre comment il s'est guéri de la spondylite ankylosante, une maladie dégénérative qui entraîne la dégénérescence graduelle des tissus conjonctifs de la colonne vertébrale. Les spécialistes estimaient qu'il avait une chance sur cinq cents d'en guérir. Cousins a cessé de prendre les médicaments habituellement prescrits dans ce cas pour les remplacer par des doses massives de vitamine C, tout cela en consultation étroite avec son médecin. La rumeur veut qu'il pourrait aussi avoir eu recours à l'homéopathie. Néanmoins, facteur tout aussi important, il a regardé des comédies (par exemple, les vieux films de W. C. Fields et les pitreries des frères Marx) et lu ses bandes dessinées préférées. Et miraculeusement, il s'est complètement remis de sa maladie et a retrouvé sa vie très productive.

Selon moi, Cousins est passé de la maladie grave à la guérison en suivant plus ou moins les étapes du processus créatif. La première étape, sa fréquentation du corps médical ordinaire et tout cela, représentait la préparation. La deuxième étape, regarder des comédies et lire des bandes dessinées, lui a permis de s'autoriser à expérimenter en alternance le mode « être », mode créatif de détente absolue, et le mode « faire » en prenant de la vitamine C (*do-be-do-be-do*)[3]. En fin de compte, il a fait son saut quantique vers la guérison et au dire de tous, il a vraiment apporté des changements à son style de vie.

Fait très important, la guérison créative est une idée qui peut faire l'objet d'essais médicaux. Nous pouvons étudier cliniquement trois groupes de patients et comparer leur taux de guérison :

1. Un groupe placebo conventionnel dont les patients recevront un sirop de sucre ou une autre substance neutre, administré par un médecin pour stimuler leur croyance.
2. Un groupe de guérison créative dont les patients seront conscients de leur propre processus créatif et qui le mettront en œuvre en étroite collaboration avec un médecin, au stade préparatoire (comme Cousins l'a fait). Ce groupe sera aussi chargé de l'étape de manifestation, si une guérison créative a lieu.
3. Un groupe témoin, qui prendra des placebos, connaîtra bien le processus créatif menant à la guérison, mais ne s'y joindra pas.

Hiérarchie enchevêtrée

Un praticien (de médecine conventionnelle, bien entendu) arrive au ciel et découvre une longue file d'attente devant les portes célestes. Il n'a pas l'habitude de faire la queue, aussi se dirige-t-il tout droit vers saint Pierre, l'officier responsable de l'entrée. En l'entendant se plaindre, saint Pierre secoue la tête.

— Désolé, doc. Au ciel, même les médecins doivent attendre pour entrer.

Sur ces entrefaites, un type vêtu d'un sarrau médical blanc franchit les portes en courant, sans se soucier de la file.

— Ah ! s'écrit notre médecin. Voilà un médecin qui passe sans faire la queue ! Comment expliquez-vous ça ?

— Oh ! glousse saint Pierre. Lui, c'est Dieu. Il lui arrive parfois de S'imaginer qu'Il est médecin.

L'aspect que je veux souligner est que le rôle du médecin dans la guérison créative doit se transformer. En médecine conventionnelle, la hiérarchie imposée par le médecin dans sa relation avec le patient est claire et simple : les médecins ont tendance à penser qu'ils sont Dieu et, de ce fait, hiérarchiquement supérieurs à leurs patients qui ne connaissent rien à la santé et à la guérison. Lors d'une récente conférence sur la philosophie de la santé à l'Université de l'Oregon (Evans, 2003), un médecin de famille a dit :

— L'interaction typique entre un médecin et son patient consiste pour le médecin à demander :

— Comment allez-vous ?

Le patient répond :

— J'espérais que vous pourriez me le dire.

Or, il est clair que cette attitude ne repose pas sur des bases solides, sauf peut-être sur le plan matériel du corps physique ; les patients sont les mieux placés pour savoir ce qui se passe dans leurs corps subtils.

En réalité, la relation médecin/patient est tout, sauf une hiérarchie simple, elle est en fait incroyablement enchevêtrée. Je répéterai ici une anecdote (Locke et Colligan, 1986). Un médecin traitait un patient qui souffrait d'asthme et de détresse respiratoire. Naturellement, quand le médecin a entendu parler d'un nouveau médicament, il a téléphoné à la compagnie pour obtenir un échantillon. Il l'a reçu et administré à son patient. La respiration de celui-ci en a été soulagée en quelques minutes ; même ses bronches ont paru rester ouvertes plus longtemps.

Par curiosité et pour vérifier l'efficacité du médicament, le médecin lui a alors administré un placebo. La détresse respiratoire du patient est revenue. Convaincu de l'efficacité du médicament, le médecin a écrit à la compagnie pharmaceutique pour obtenir d'autres échantillons. Imaginez sa surprise quand la société a admis qu'un placebo lui avait été envoyé par erreur la première fois. Dans ce cas, qu'est-ce qui explique l'efficacité du prétendu médicament ? À l'évidence, la croyance du *médecin* dans son efficacité.

La hiérarchie simple nuit à la créativité. Si les médecins sont autoritaires, les patients ne se sentiront pas encouragés à considérer leur situation d'un œil créatif. C'est pourquoi en médecine créative, la hiérarchie simple médecin/patient actuellement prévalente doit céder le pas à une relation de coapprentissage, c'est-à-dire à une hiérarchie enchevêtrée.

Qui plus est, les praticiens médicaux conventionnels ont pris l'habitude de considérer la guérison comme une science objective. Cependant, la guérison est un art aussi bien qu'une science, et subjective autant qu'objective. Vous pouvez apprendre tout ce qu'il y a à savoir sur les ondes stationnaires d'une corde de guitare et toute la physique entourant cet instrument, ce savoir ne remplacera pas l'art d'en jouer, qui exige la créativité de l'instrumentiste. La guérison créative exige par-dessus tout de la créativité dans la relation médecin/patient, et celle-ci commence par une hiérarchie enchevêtrée, c'est-à-dire une circularité

hiérarchique de niveaux où chaque niveau influe à l'infini sur les autres.

Un des aspects les plus souhaitables du changement de paradigme auquel nous assistons en médecine est que la transition d'une hiérarchie simple à une hiérarchie enchevêtrée dans la relation médecin/patient est déjà en voie de se faire. J'illustrerai cette affirmation à l'aide du récit d'Arnold Mindell, qui explique comment il a découvert son concept du corps onirique — la personnalité réelle totale d'un individu telle qu'elle se manifeste dans divers canaux — en travaillant avec un patient en phase terminale d'un cancer à l'estomac.

Durant l'une de leurs séances interactives, le patient a eu une intuition créative : il voulait « exploser » comme jamais auparavant sur le plan de l'expression de soi. Juste avant son entrée à l'hôpital, le patient avait fait un rêve qu'il a raconté à Mindell. Dans son rêve, il était un patient avec une maladie incurable qui ne pouvait se traiter qu'à l'aide d'un médicament agissant comme une bombe. Brusquement, Mindell a eu sa propre intuition ; il a vu l'unité sous-jacente entre le concept du corps onirique du cancer du patient, la bombe de son rêve, et son besoin d'exploser sur le plan de l'expression.

Les expériences créatives du médecin et du patient ne se sont pas conclues uniquement par des prises de conscience : ils ont tous deux complété l'étape de la manifestation. Le patient a quitté l'hôpital en vie et vécu encore quelques années, changeant concrètement son style de vie grâce à sa capacité d'expression nouvellement découverte. Et Mindell est devenu célèbre grâce au succès remporté par son travail avec ses patients sur le corps onirique.

3. N.d.T. : Jeu de mots avec l'euphonie des verbes « faire » (*do*, prononcé « dou ») et « être » (*be*, prononcé « bi »).

17

Maladie et guérison : des occasions de s'éveiller à l'intelligence supramentale

L'intelligence est la capacité de répondre de façon appropriée à une situation. Ainsi, l'intelligence mesurée par le test du QI est notre capacité à résoudre des problèmes, qu'on suppose être mentale et donc algorithmique, logique et quantifiable. Y a-t-il d'autres intelligences à part cette intelligence mentale ?

Grâce à son introduction par Daniel Goleman (1995) auprès du grand public, l'intelligence émotionnelle est une autre forme actuellement en vogue. Quand nous sommes aux prises avec une situation émotionnelle, la capacité mentale de résoudre des problèmes ne nous sert pas à grand-chose.

Qu'est-ce que l'intelligence émotionnelle ? Le psychologue Peter Salovey (Salovey et Mayer, 1990) la définit comme la présence de capacités dans cinq domaines d'expérience distincts : connaissance de soi (conscience de sa propre nature émotionnelle), gestion des émotions, maîtrise des émotions au service d'une motivation axée sur des objectifs, empathie (capacité d'interagir avec l'émotion d'autrui tout en conservant son objectivité propre) et gestion des relations émotionnelles.

Le lecteur perspicace aura déjà noté que plusieurs des techniques de médecine psychosomatique présentées dans un chapitre précédent (chapitre 15) sont conçues pour nous aider à cultiver l'intelligence émotionnelle, par exemple la formation à l'empathie, l'éveil de la conscience et la psychologie des chakras. L'intelligence émotionnelle est donc un ingrédient essentiel pour le maintien d'une bonne santé et la prévention des maladies.

Comment l'intelligence émotionnelle grandit-elle avec l'éveil de la conscience et la psychologie chakrique ? En sensibilisant notre conscience, nous apprenons à ressentir nos propres émotions, à découvrir nos chakras et à cultiver la capacité

de faire circuler l'énergie vitale dans nos chakras grâce à notre imagination, aux massages de l'énergie vitale et ainsi de suite (chapitres 11 et 15). La formation à l'empathie nous permet d'apprendre à expérimenter les émotions que l'interaction avec une personne émotionnellement troublée (non localement) fait naître en nous sans nous identifier à elles. Avec la psychologie des chakras, nous apprenons à cesser d'amplifier mentalement les expressions de l'énergie vitale de notre corps vital. Ce genre de formation nous permet ensuite non seulement de nous motiver pour atteindre des objectifs et de faire preuve d'empathie envers autrui, mais aussi de témoigner d'une foule d'aptitudes relationnelles.

Nous pouvons par ailleurs comprendre pourquoi l'intelligence émotionnelle nous aide à traiter les maladies psychosomatiques mieux que le seul recours à l'intelligence mentale. Alors que l'intelligence mentale tend à susciter la mentalisation et la création mentale de l'émotion, l'intelligence émotionnelle nous aide à nous défaire des mauvais côtés de ces deux tendances.

Et pourtant, tant l'intelligence mentale que l'intelligence émotionnelle sont cultivées et appliquées par le recours à des méthodes constantes. Elles ne peuvent cependant guérir quand l'esprit s'enlise dans une grave crise contextuelle et que son habitude de mentaliser les émotions induit d'entrée de jeu un déséquilibre de l'énergie vitale et finalement une maladie physique. Regardons les choses en face. Les techniques psychosomatiques sont au fond des mécanismes d'adaptation ; elles vous aident à conserver votre emprise sur une mauvaise situation. En revanche, elles ne peuvent pas transformer votre esprit, elles ne peuvent pas changer l'habitude de votre esprit de mentaliser et de fantasmer des sentiments.

Prenons un exemple, une maladie du cœur. À cause du stress dans votre environnement et de la situation imposée par votre style de vie, des sentiments naissent dans votre chakra solaire. Vous les mentalisez et ressentez alors des émotions de colère et d'irritation. À mesure que cette habitude mentale devient chronique, l'énergie afflue dans le chakra solaire depuis le chakra du cœur, maintenant épuisé, et vous ressentez de l'hostilité. L'hostilité chronique par rapport à vos proches engendre le chaos dans les mouvements de l'énergie vitale associée au cœur physique. Un modèle vital erroné entraîne une représentation erronée sur le plan physique, et vous vous retrouvez avec une maladie du cœur.

Maintenant, vous faites de la méditation, ce qui vous détend. Comme vous apprenez à être émotionnellement intelligent, vous visualisez la paix pour compenser votre hostilité. Vos efforts contribueront certes à maîtriser vos problèmes cardiaques, mais est-ce qu'ils les guériront ? Nullement. Votre habitude de mentaliser prendra le dessus aussitôt que le stimulus sera assez fort, et vous finirez par faire une crise cardiaque.

Considérons un autre exemple. Vous êtes troublé par des sentiments romantiques dans votre chakra du cœur, début du processus de mentalisation. Comme vous ne savez que faire de vos sentiments amoureux, vous entreprenez de les refouler. Les énergies vitales associées à votre système immunitaire sont refoulées à leur tour, ce qui entraîne au bout du compte la dépression de votre système immunitaire au plan physique. Quand le système immunitaire n'arrive pas à accomplir sa tâche qui consiste à éliminer les cellules à croissance anormale, vous avez un cancer.

Maintenant, vous pratiquez des techniques de médecine psychosomatique — vous commencez par visualiser un système immunitaire en santé et tout le reste, mais vous ne guérissez pas. Que faire ?

Considérons encore un autre exemple. Plusieurs hommes souffrent d'hypertrophie de la prostate en vieillissant. C'est un problème parce que cela les oblige à se rendre plusieurs fois à la toilette durant la nuit, ce qui nuit à leur sommeil. S'il s'agit d'une maladie psychosomatique, comment se manifeste-t-elle ? En vieillissant, certains hommes fantasment trop sur le sexe, entretenant des pensées charnelles, et tout le reste. Cela produit trop d'énergie vitale à l'endroit du chakra sexuel, ce qui provoque une hypersécrétion de testostérone, favorisant par le fait même l'hypertrophie de la prostate.

Maintenant, supposons que ces hommes essaient l'intelligence mentale et l'intelligence émotionnelle pour mettre un frein à leurs fantasmes sexuels. En sont-ils capables ? La majorité le ferait, s'ils le pouvaient. Mais ce n'est pas facile. Pourquoi ?

La solution à un problème se trouve souvent au-delà du problème. Dans ces cas de figure, les problèmes — hostilité, manque d'amour et luxure — n'ont qu'une solution : l'amour, l'amour inconditionnel.

J'avais un ami qui, une fois qu'il a atteint l'âge mûr de 60 ans, s'est mis à

mettre des photos des doubles pages centrales de *Playboy* bien en évidence sur son bureau au travail. Quand plusieurs de ses visiteurs ont élevé des objections, il a ajouté une affichette « Les vieux cochons ont aussi besoin d'amour ». Il avait au moins compris cela.

Cependant, l'amour inconditionnel n'est pas une affaire mentale ; ce n'est même pas une énergie sentimentale. C'est un contexte, un archétype, sur lequel plusieurs de nos pensées et de nos sentiments sont basés.

Où réside l'amour ? Au-delà du corps vital et de l'esprit, puisque c'est un élément du corps supramental. Cultiver l'amour inconditionnel exige un saut quantique du vital/mental jusqu'au supramental. L'amour est la première signature de l'intelligence supramentale.

De façon plus formelle, qu'est-ce que l'intelligence supramentale ? Le domaine supramental de la conscience contient les lois et les contextes archétypiques des mouvements physiques, vitaux et mentaux. Quand le mouvement mental est déséquilibré et que le remaniement des vieux contextes appris ne parvient pas à changer une habitude mentale, il est temps de renoncer à l'esprit et de se hisser d'un bond jusqu'au supramental. Lorsque le mouvement de l'énergie vitale est pareillement déséquilibré et que le modèle vital est erroné, il est temps de faire un bond jusqu'au supramental et de créer un nouveau modèle de la fonction vitale souhaitée. Le supramental en possède l'archétype. L'intelligence supramentale est celle qui nous permet de faire ces incursions occasionnelles dans le supramental, selon nos besoins.

Dans le passé, nous avons très mal compris les choses. Ainsi, quand le médecin Walter Cannon parlait de « la sagesse du corps », je pense qu'il voulait désigner cette intelligence supramentale que je présente ici. De la même manière, Andrew Weil a appelé le système de guérison du corps « un potentiel inné pour conserver la santé et surmonter la maladie ». Conserver la santé est une caractéristique de nos systèmes conditionnés, le trio corps/énergie corps/esprit, mais surmonter la maladie est une autre paire de manches. Il faudra peut-être sortir des systèmes conditionnés. Il faudra peut-être l'intelligence supramentale.

La guérison quantique, dont nous avons parlé dans le chapitre précédent, est une porte vers l'intelligence supramentale. Les cas rapportés de guérison

spontanée sont surtout des exemples de sauts quantiques inattendus ; ils se sont produits sans processus préalable. C'est pourquoi je les qualifie de porte ouverte. Quand on s'engage dans un processus créatif ou dans l'exploration de l'amour, dans le cas d'une relation hiérarchique enchevêtrée, afin de favoriser les sauts quantiques vers le supramental, on n'est plus devant la porte. On est entré dans le domaine de l'intelligence supramentale. Et lorsque ces sauts quantiques se produisent de façon relativement facile et sans effort, comme il se doit, on est fermement établi dans l'intelligence émotionnelle.

La maladie, une occasion favorable

J'ai déjà mentionné que plusieurs thérapeutes de l'approche psychosomatique considèrent la maladie comme une création du patient. « Qu'est-ce que cela vous rapporte de créer votre maladie ? » est leur question préférée. Ce genre d'attitude ne fait que dérouter les patients et leur inspirer de la culpabilité.

Et pourtant, le thérapeute de l'approche psychosomatique voit ici une occasion favorable que le patient a besoin de percevoir, s'il est prêt à le faire. La bonne question à poser est donc la suivante : « Maintenant que vous avez la maladie, au lieu de lui donner un sens négatif, pouvez-vous lui en donner un constructif ? Disons que vous assumez la responsabilité de la maladie et que vous vous demandez : "Pourquoi me suis-je créé cette maladie ? Qu'est-ce que je veux en apprendre ?" »

Le pictogramme chinois pour le mot « crise » traduit à la fois un danger et une occasion. La majorité d'entre nous ne voient de la maladie que le danger — le danger de souffrir, peut-être même celui de mourir. Imaginons plutôt que vous la voyez aussi comme une occasion de creuser plus profondément en vous dans le domaine supramental de votre conscience.

La maladie est l'expression d'un terrible manque de congruence. Si elle se manifeste au plan physique, par une blessure par exemple, la représentation physique de l'organe blessé n'est pas congruente avec son modèle vital et nie le sentiment de vitalité à l'endroit de cet organe. Cela engendre un manque de congruence que nous expérimentons sous forme de maladie. Si la maladie vient du plan mental à cause d'une mentalisation du sentiment, l'absence de congruence se trouvera à tous les plans — mental, vital et physique. Nous

pensons quelque chose, nous sentons autre chose, et nous agissons encore autrement.

Il y a des années, un journaliste a écrit sur Gandhi un article pour lequel il a dû assister à plusieurs de ses conférences. Il a été impressionné de voir que Gandhi ne consultait même pas ses notes en prononçant ses discours ; il a donc questionné madame Gandhi à ce sujet. Celle-ci lui a répondu :

— Eh bien, nous, les gens ordinaires, nous pensons une chose, nous en disons une deuxième et nous en faisons une troisième, mais chez Gandhiji, tout cela, c'est pareil.

Gandhi faisait preuve de congruence en pensées, en paroles et en actes.

Comment rétablissons-nous la congruence de façon que l'esprit, les énergies vitales et les représentations physiques agissent avec congruence ? Cela s'effectue par l'intelligence supramentale.

Une maladie psychosomatique est une occasion fantastique, un appel au réveil tonitruant, de nous éveiller à notre intelligence supramentale. Cela s'apparente à recevoir un coup de batte, mais c'est suprêmement efficace. Et pourtant, très peu d'individus jusqu'ici ont utilisé cette intelligence avec succès.

Uma Goswami travaille parfois avec Swami Vishnuprakashananda de Rishikesh, en Inde. Swamiji avait renoncé à tout dans sa quête de réalisation divine, quand il est tombé tellement malade sur le plan gastro-intestinal qu'il n'a rien pu manger durant 29 jours. Une intuition lui a inspiré de se rendre au temple Anant Padmanava de Trivandram, une ville du sud de l'Inde, et de s'y allonger, ce qu'il a fait. Soudain, il a été béni par une vision, un saut quantique jusqu'au supramental ; il a guéri, et son contexte d'existence en a été transformé à jamais. Il a transcendé une fois pour toutes sa peur de la mort.

Il vit aujourd'hui au moins une partie du temps dans ce que le grand sage indien Sri Aurobindo appelait « l'esprit intuitif ». C'est une façon de vivre suprarationnelle, supramentale, où vous attendez d'entendre votre intuition avant d'agir, dans tout ce qui sort de l'ordinaire (Goswami, 2003).

Quand nous faisons appel à l'intelligence supramentale dans des actes de créativité, nous pouvons faire un saut quantique d'intuition créative au service de la créativité extérieure ou nous explorer nous-mêmes dans notre créativité intérieure (Goswami, 1999). Dans le même ordre d'idées, si notre seul intérêt est

que l'intelligence supramentale guérisse notre maladie, c'est seulement un investissement dans la créativité extérieure. C'est bien, mais nous limitons ainsi l'application.

Il est entièrement possible d'utiliser la quête de l'intelligence supramentale dans la créativité du vital/physique dans un but d'épanouissement personnel. Dans ce cas, c'est comme la créativité intérieure : c'est formidable ! Lisez l'ouvrage de Bernie Siegel *Messages de vie* pour ses nombreuses anecdotes sur des gens exceptionnels qui ont emprunté cette voie de la maladie à la guérison et finalement à la complétude.

Il y avait, dans un village, un rabbin qui se consacrait à Dieu et parlait constamment de la grâce divine. Un jour, le fleuve tout proche a commencé à monter en raison d'une inondation. Un des voisins du rabbin est donc venu l'avertir de l'imminence de l'inondation. Il l'a supplié :

— Rabbin, pourquoi ne venez-vous pas avec nous ?

— Ne te fais pas de souci. La grâce de Dieu me sauvera, a répondu le rabbin.

Le voisin a secoué la tête et s'en est allé.

L'inondation est arrivée, et le niveau de l'eau a atteint la véranda de la maison. Un autre voisin est arrivé en bateau et a demandé au rabbin de partir avec lui. Le rabbin a refusé en disant :

— La grâce de Dieu viendra et me sauvera.

Le fleuve a continué de monter et a fini par engloutir toute la maison à l'exception du toit, c'est donc là que le rabbin s'est réfugié. Le shérif du village a envoyé un hélicoptère à sa rescousse, mais le rabbin s'est entêté.

— La grâce de Dieu me trouvera.

Le rabbin s'est donc noyé. Une fois au Ciel, il s'est rendu immédiatement auprès de Dieu et lui a demandé non sans émotion :

— Dieu, je t'ai aimé toute ma vie. Où était Ta grâce quand j'en ai eu besoin ?

Dieu a répondu :

— Je t'ai envoyé Ma grâce trois fois. La première fois sous la forme d'une voiture, la deuxième fois sous la forme d'un bateau et finalement sous la forme d'un hélicoptère. Mais tu ne l'as pas vue.

Il a fallu que le rabbin meure avant de pouvoir voir la grâce. Pour certains, il faut être malade pour enfin entendre l'appel de la grâce. Dans ce cas, il faut

commencer par la maladie pour explorer le supramental. Si la maladie vient du plan mental et que les techniques conventionnelles de la médecine psychosomatique sont incapables d'en venir à bout, nous pouvons mourir comme le rabbin de l'histoire, ou nous investir dans la guérison psychosomatique et nous mettre en quête d'une intuition supramentale curative comme celle qui est décrite dans le chapitre précédent.

Dans le présent chapitre, je prends le cas où la maladie se situe sur le plan vital et je montre comment nous pouvons l'appliquer à ce plan pour nous éveiller à l'intelligence supramentale.

Pour plusieurs, il n'est pas nécessaire d'être malade avant d'écouter l'appel de l'intelligence supramentale. Nous pouvons commencer avec la santé et explorer de manière créative le vital/physique. Il existe, en Inde et au Tibet, une tradition spirituelle qui s'appuie sur cette idée. Bien entendu, je parle du tantra. Les arts martiaux élaborés en Chine et au Japon ont un objectif similaire (nous le verrons plus loin).

Maladie du corps vital et guérison quantique

Une fois que les fonctions vitales sont intégrées à l'équipement du corps physique, soit les organes, nous oublions les contextes supramentaux (contenus des fonctions vitales) ainsi que les modèles vitaux nécessaires à la fabrication des organes programmés et au maintien de leur fonctionnement continu. Quand nous avons à faire aux mouvements programmés et conditionnés d'un organe vivant, nous pouvons même nous permettre d'oublier la conscience, le programmeur. Autrement, quand quelque chose se détraque dans un programme, que faire ? À titre d'exemple général, gardez à l'esprit le cas du programme de la cellule immunitaire (tuant les cellules anormales incapables d'arrêter de se reproduire) qui se dérègle et se traduit par un cancer.

Nous devons comprendre qu'il y a trois causes sous-jacentes à la défaillance organique. La cause peut se situer sur le plan mental. Ainsi, le refoulement mental des sentiments au niveau du chakra du cœur entraînera la suppression du programme du système immunitaire et causera le cancer. Nous avons déjà abordé le sujet. La cause peut aussi se situer sur le plan physique, c'est-à-dire un défaut de l'appareil génétique de fabrication des représentations organiques.

Nous aborderons ce sujet plus loin.

La troisième possibilité est que les modèles vitaux, dans notre exemple des programmes du système immunitaire, ne fonctionnent plus parce que l'environnement contextuel du corps physique a changé. Nous ne pouvons régler ce problème en faisant appel aux techniques de la médecine du corps vital (décrite dans la deuxième partie) en raison du saut contextuel exigé. Pour nous adapter au nouveau contexte, nous devons faire appel à de nouveaux modèles vitaux pour les mêmes fonctions vitales. Mais pour y arriver, nous avons besoin de la guidance du supramental.

Nous devons donc faire un saut quantique et passer directement du vital au supramental en évitant l'esprit. Le supramental est le réservoir des lois du mouvement vital et des fonctions vitales. Il comprend une distribution de probabilité pleine de modèles vitaux que la conscience peut utiliser pour fabriquer une représentation de la fonction vitale idoine. Nous utilisons le saut quantique de créativité jusqu'au supramental pour choisir un nouveau modèle vital qui crée une forme convenant au nouveau contexte. Ce nouveau modèle vital permet ensuite la création de nouveaux programmes de gouvernance de l'organe physique ou même la reconstruction de l'organe lui-même pour exécuter la fonction vitale requise.

Maintenant, la question cruciale : si la guérison quantique fait appel à la créativité du corps vital, pouvons-nous élaborer un programme d'action pour nous guérir en suivant cette idée ? Que comporterait le processus créatif dans le cas de la créativité à manifester pour amener un corps vital malade de la maladie à la guérison ?

L'ennui, c'est que peu de gens ont aujourd'hui accès aux mouvements de leur corps vital, sans parler d'accomplir des sauts quantiques du vital au supramental. Il faut donc s'y préparer, peut-être même de façon plus rigoureuse que dans la guérison psychosomatique.

L'objectif de cette étape préparatoire est de cultiver une pureté d'intention de guérison (une question brûlante sur le plan du sentiment vital), de ralentir le corps vital, qui doit guérir, et de créer une ouverture et une réceptivité à l'égard des sentiments. Certaines techniques permettent de ralentir la circulation de l'énergie vitale ; les exercices de *pranayama* conçus en Inde et les mouvements

de tai-chi codifiés en Chine en sont des exemples. Comment travaillons-nous à l’ouverture sur le plan des sentiments ?

Par les relations intimes. Des questions brûlantes se font jour quand nous entretenons des relations en toute franchise. Cela peut comprendre de permettre à votre partenaire d’exprimer librement ce qu’il ou elle ressent. Rappelez-vous le film *Les femmes de Stepford*, dans lequel les maris ont fait de leurs femmes des robots conditionnés afin qu’elles soient obéissantes. Le fait est que dans la culture occidentale, les hommes autant que les femmes agissent ainsi à l’égard de leurs partenaires (les femmes dans une moindre mesure) en matière d’émotions. Agir autrement représente donc un défi à relever.

À l’étape suivante, les patients et leurs médecins peuvent essayer différentes techniques nouvelles (pour le patient) de la médecine du corps vital, c’est-à-dire l’acuponcture, la médecine chakrique, l’homéopathie et ainsi de suite. C’est l’étape du processus inconscient au cours duquel nous utilisons des stimuli inconnus pour générer des ondes de possibilité non effondrées sur le plan du vital et du supramental (qui guide le vital), mais où nous n’avons pas la capacité de choisir entre ces possibilités sur le plan de l’ego.

Nous attendons donc que l’intelligence supramentale descende et crée le même genre de révolution sur le plan du sentiment que l’intuition créative sur le plan mental pour la pensée. L’effet final du saut quantique, la révolution, sera l’apparition de nouveaux modèles vitaux destinés à aider la conscience à reconstruire l’organe malade ainsi que les programmes régissant ses fonctions vitales. Comme nos sentiments sont reliés au fonctionnement des programmes gouvernant nos organes et que les modèles vitaux commencent à fonctionner sans accroc, il y aura un déblocage du sentiment à l’endroit du chakra correspondant à ce qui était auparavant l’organe malade.

Ce déblocage du sentiment à l’endroit d’un chakra se produit avec une telle force qu’on parle dans ce cas d’ouverture du chakra. Par exemple, si le cancer est guéri de cette manière sur le plan vital, le chakra du cœur s’ouvrira. Et c’est en effet comme l’expérience du *samadhi* ou d’une révélation de créativité intérieure ou extérieure (mentale). C’est transformateur. Si le chakra du cœur s’ouvre de cette manière, votre cœur est ouvert non seulement à l’amour romantique, mais à la compassion universelle.

L’étape finale du processus créatif est la manifestation. Or, dans la guérison psychosomatique, la manifestation n’est pas complète avec la seule reconstruction de la représentation physique (équipement) nécessaire au bon fonctionnement du ou des organes impliqués. Une fois la rémission obtenue, le patient doit s’efforcer de manifester envers tous la compassion universelle transformatrice. Autrement, l’énergie du cœur se contractera de nouveau, avec des conséquences désastreuses. Autrement dit, quand le supramental répond à votre appel et vous enseigne un nouveau tour, vous prenez la leçon au sérieux et vous essayez de l’incarner le mieux possible.

De même, la guérison quantique du plan vital des maladies à l’endroit de n’importe quel chakra ouvre le chakra, et les expressions égoïstes des sentiments sont transformées en expressions universelles (chapitre 11). Quand nous guérissons de manière créative une maladie du chakra racine, nos sentiments de compétitivité et de peur se transforment en courage et en amabilité confiante. La guérison quantique d’une maladie du chakra sexuel transforme les énergies de la sexualité et du désir sexuel en respect de soi et des autres. De la même manière, la guérison quantique du chakra solaire nous élève du faux orgueil et de l’indignité à une véritable estime de soi.

À l’endroit du chakra de la gorge, la guérison quantique transforme les sentiments de frustration et de liberté d’expression égoïste en vraie liberté d’expression de soi. La guérison quantique du chakra frontal transforme la confusion égoïste et la clarté d’esprit ordinaire en compréhension intuitive. Finalement, si une maladie du chakra couronne est guérie grâce à un saut quantique, nous passerons des sentiments habituels de désespoir ou de satisfaction à une durable joie spirituelle.

Créativité du corps vital/physique pour la personne en santé

Qu’est-ce que la créativité du corps vital/physique pour la personne en santé ? Rappelez-vous encore une fois que les chakras sont les endroits du corps physique où les plans du corps vital (les champs morphogénétiques) sont représentés matériellement sous forme d’organes. Ce sont les zones où nous sentons les mouvements de l’énergie vitale associés aux programmes gouvernant les fonctions des principaux organes de notre corps.

Bien entendu, nous nous identifions à ces mouvements, puisqu'ils sont conditionnés dans notre être vital et nous donnent une personnalité vitale. Nous devrions plutôt dire « personnalités au pluriel », puisqu'à l'endroit de chaque chakra, nous avons un ego/personnalité vitale associé aux schèmes d'habitudes que nous entretenons sur le plan des sentiments. La créativité du corps vital/physique pour une personne en santé est le mouvement créatif de l'énergie vitale au-delà des mouvements conditionnés de l'ego/personnalité physique vitale.

Comment une personne en santé s'y prend-t-elle pour éveiller l'intelligence supramentale à l'aide de la créativité du corps vital/physique, du processus créatif et du sentiment comme véhicule (par opposition à la pensée) ?

J'ai décrit ailleurs le processus créatif engagé dans l'éveil à la supraconscience, état supramental appelé *samadhi* (Goswami, 2000). Comme il a été expliqué plus haut, le processus créatif consiste en quatre étapes : préparation, incubation, intuition et manifestation. La préparation au *samadhi* fait appel à plusieurs disciplines de l'esprit, y compris l'exercice primordial consistant à intérioriser notre vie, à prêter attention à ce qui se passe en nous, au lieu de gaspiller tous nos efforts dans des activités extérieures.

L'étape préparatoire suivante consiste à apprendre à se concentrer sur une pensée en particulier (méditation par la concentration, chapitre 15). Évidemment, nous nous rendons compte très vite que nous sommes incapables de nous concentrer très longtemps, étant donné que notre organisme n'est pas conçu pour cela. Nous apprenons donc à nous détendre et à nous exercer à la concentration en alternant avec la relaxation. Je surnomme parfois cette approche de la méditation « l'approche *do-be-do-be-do* ».

Ce qui se passe dans ce cas, c'est que nous entrons dans le domaine du préconscient, le domaine des expériences de la conscience secondaire associées à chacune de nos pensées conditionnées. Dans ce domaine, nous avons un libre arbitre de plus en plus grand et nous pouvons choisir quand nous le souhaitons une nouvelle pensée appartenant au supramental, qui est une expérience quantique de soi. Cette expérience présente un caractère d'immédiateté ; la division sujet/objet n'est pas aussi évidente que dans la pensée ordinaire. Il y a une séparation, mais minime. C'est le *samadhi*, c'est-à-dire l'expérience de

l’unité quantique universelle du moi et en même temps l’expérience de l’être supramental déconditionné dans la vraie conscience.

Maintenant, supposons que nous nous adonnons à cet exercice, mais en remplaçant les pensées par les sentiments. Travaillons sur un sentiment du chakra du cœur, l’amour romantique. Je me concentre sur le sentiment tout en étant détendu à ce sujet, avec ou sans l’objet de mon amour. Le tantra tire son nom, « voie de la main gauche », du fait que ses adeptes font souvent cet exercice avec leur partenaire amoureux dans l’acte d’union sexuelle. Il est toutefois très difficile de transcender le besoin d’orgasme, expression habituelle de la sexualité.

Si nous réussissons à éviter le mouvement « descendant » de l’énergie vitale vers le deuxième chakra et que nous persistons à garder l’énergie dans le cœur, il vient un moment où nous sommes dans le préconscient ; nous dansons avec le Soi quantique dans une nouvelle expression créative de l’amour romantique — l’amour romantique universel ou amour inconditionnel. Si nous restons dans cette danse un moment, nous entrons tôt ou tard dans le Soi quantique de l’intuition supramentale, un sentiment d’amour inconditionnel universel.

Comme je l’ai déjà mentionné, avec un peu d’entraînement, on peut sentir l’énergie vitale sous forme de courants ou de pétillements dans le corps à l’endroit des chakras. Ce sentiment créatif d’amour inconditionnel est perçu comme un courant jaillissant du chakra racine (ou à tout le moins d’un chakra inférieur). Cette énergie ascendante est appelée dans le tantra « la montée de la *shakti kundalini* ». *Kundalini* signifie « enroulée sur elle-même », et « *shakti* » signifie « énergie, énergie vitale ».

Nous imaginons que l’énergie est enroulée sur elle-même à l’endroit du chakra racine, où elle reste à disposition (la métaphore est celle de l’énergie potentielle d’un ressort compressé). De temps à autre, l’énergie potentielle se transforme spontanément en énergie cinétique, bougeant de façon erratique, mais ces mouvements ne font qu’ajouter à la confusion des gens par rapport au monde de l’énergie vitale. (En effet, plusieurs semblent souffrir lorsque leur *kundalini* est stimulée de cette façon aléatoire ; voir Kason, 1994, Greenwell, 1995).

D’un autre côté, l’expérience de la montée de la *kundalini* est un mouvement dirigé. Le processus semble créer un nouveau passage ; l’énergie est

expérimentée comme s’élevant le long de ce nouveau passage, en ligne droite le long de la colonne vertébrale.

La confusion naît du fait que dans les écrits tantriques, ce passage le long de la colonne est appelé *sushumna* et que son existence est présumée avant même l’expérience d’éveil de la *kundalini*. Il n’y a là rien de nouveau. Évidemment, c’est une pensée de la physique classique. Selon la pensée quantique, le *nadi sushumna* est seulement un passage possible jusqu’à l’éveil de la *kundalini*. Ce n’est que là qu’on peut parler de son actualité. C’est ainsi qu’il est juste de dire que le passage est une nouvelle création de l’expérience d’éveil de la *kundalini*. L’énergie s’élevant à travers ce passage donne à l’adepte un sentiment intense d’amour universel hors du temps, doté d’une valeur transformatrice. (C’est-à-dire qu’on tient là l’occasion de se transformer, pour peu qu’on franchisse la dernière étape de la créativité, soit la manifestation.)

La tradition tantrique affirme que si dans l’expérience de l’individu, la *kundalini* s’élève à partir du chakra racine et suit un nouveau passage le long de la colonne vertébrale jusqu’au chakra couronne, elle est totalement éveillée. Alors, la gouvernance des mouvements de l’énergie vitale devient facile et sans effort. C’est l’éveil de l’intelligence supramentale en passant par le domaine d’expérience du vital/physique.

Une santé positive

J’aimerais maintenant présenter le concept de santé positive comme parallèle au concept de santé mentale positive exposé par le psychologue Abraham Maslow. Maslow a fait des recherches sur les personnes en santé mentale positive et a découvert qu’environ cinq pour cent de tous les individus ont seize caractéristiques de personnalité dont les gens ordinaires sont dépourvus. Les principales sont la créativité, l’amour inconditionnel, l’autonomie dans le milieu de vie et l’humour.

Ce sont les caractéristiques de l’intelligence supramentale auxquelles on arrive en transcendant l’esprit jusqu’au supramental. Je pense également qu’une étude semblable s’impose pour les gens physiquement en santé, surtout ceux qui travaillent avec leur énergie vitale et qui vivent des expériences d’éveil de la *kundalini* ou de montée du *qi* dans le système chinois/japonais des arts martiaux.

La psychologue Uma Goswami arrive de son côté à une autre conclusion. Elle affirme que les individus qui ont une santé mentale positive irradient des émotions positives, comme la paix. Elle cite en exemple le grand sage indien, Ramana Maharshi, près de qui bien des gens ont vécu des expériences de paix profonde. Elle donne à ce phénomène le nom de santé mentale rayonnante (Goswami, 2003).

J'ai moi-même rencontré une personnalité dotée de cette santé mentale rayonnante, le philosophe mystique américain Franklin Merrell-Wolff (Goswami, 2000). En 1984, je cherchais, je tâtonnais, j'étais toujours dans le noir en quête d'une réponse à la question : « Est-ce que la conscience effondre l'onde de possibilité quantique ? » Mon intuition me disait que la conscience était également la clé du salut personnel. Mais j'étais las, j'étais malheureux et j'avais des doutes sur ma quête, quand j'ai fait la connaissance de Franklin à son ranch de Lone Pine, en Californie.

Âgé alors de quatre-vingt-dix-sept ans, il a refusé de parler de physique quantique avec moi, disant :

— Ça me donne mal à la tête.

Je me suis donc contenté de m'asseoir avec lui dans son jardin. En moins de quelques jours, j'ai été étonné d'apprendre que la rumeur me décrivait comme un physicien « charmant ». Après un peu d'introspection, j'ai constaté que mon humeur chagrine avait tout simplement disparu et qu'elle avait été remplacée par une joie spirituelle qui a persisté durant tout mon séjour au ranch de Franklin.

Je pense qu'il y a parmi nous des personnes en santé positive rayonnante en présence de qui nous sentons une vitalité et des fourmillements inexpliqués dans le corps ; la légèreté semble soudain nous imprégner, et la joie monte en nous en bouillonnant. Ces états de santé sont à la portée de tous, mais nous ne pouvons y toucher avant d'être prêts à explorer de manière créative le domaine de l'énergie vitale de la conscience.

Ne serait-il pas agréable si certains professionnels de la santé étaient des individus éveillés à l'intelligence supramentale et utilisaient l'avenue de la créativité du vital/physique ? Ne serait-il pas agréable de passer de notre préoccupation excessive à propos de la maladie à un grand intérêt pour la santé ? Si nous apprenions à voir le verre à moitié plein plutôt qu'à moitié vide ? À tout

le moins, cela contribuerait à éradiquer la peur de la mort, qui motive notre hantise de la maladie.

Perspective saine sur l'agonie et la mort

À la question de savoir quelle est la principale cause de l'explosion des coûts en soins de santé en Amérique, plusieurs répondent que c'est l'argent que nous dépensons à maintenir les gens en vie durant les derniers mois de leur vie. La mort est non seulement considérée comme douloureuse et indésirable, mais aussi essentiellement comme une rencontre avec le grand vide, le néant, la conclusion — et voilà l'origine de la peur de la mort.

Néanmoins, une science axée sur la primauté de la conscience nous affirme très vite le contraire. La conscience étant le substrat de l'existence, elle ne meurt jamais. Par ailleurs, nous avons les corps subtils vital et mental d'où provient la personnalité issue du conditionnement. Quand nous regardons le conditionnement mental et vital, nous constatons qu'il est le résultat d'une modification des mathématiques, les algorithmes, qui déterminent les probabilités associées aux possibilités quantiques.

Le souvenir « quantique » de ces modifications n'étant inscrit nulle part localement, il peut survivre à l'existence locale d'un espace-temps à un autre, ce qui nous donne le phénomène populairement appelé « réincarnation ». Ce qui survit dans ce cas n'est pas le « corps », mais les *propensions* d'utilisation de l'esprit et du corps vital, propensions appelées populairement « karma ».

Mais pourquoi nous réincarnons-nous ? Parce qu'il faut du temps pour s'éveiller à l'intelligence supramentale. Il faut de nombreuses permutations et combinaisons de schémas vitaux et mentaux (ce que les Orientaux appellent « le karma ») et de nombreux sauts quantiques pour apprendre en fin de compte les contextes qui constituent l'intelligence supramentale.

C'est ce karma accumulé dans nos corps vital et mental qui explique pourquoi nous naissons avec certains *gunas* vitaux et mentaux, lesquels mènent aux *doshas* vital/physique et esprit/cerveau durant notre processus de croissance.

Dans ce cas, qu'est-ce que la mort, selon ce point de vue ? La mort est une partie importante de notre voyage d'apprentissage (Kübler-Ross, 1975). C'est une période prolongée de processus inconscient, la deuxième étape la plus

importante de la créativité (Goswami, 2001). On en a la preuve par les expériences de mort imminente.

Les expériences de mort imminente (EMI) sont connues depuis un certain temps. Certaines personnes qu’on pouvait considérer comme cliniquement mortes, à cause d’un arrêt cardiaque par exemple, rapportent des expériences sacrées après avoir été ramenées à la vie — sortie hors du corps, rencontre d’un maître spirituel, traversée d’un tunnel et ainsi de suite. Comment expliquons-nous ces expériences — qui exigent une division sujet/objet — quand la personne est cliniquement morte ? Par le processus inconscient.

Les sujets d’EMI ont traité les possibilités inconsciemment pendant qu’ils étaient « morts » ; c’est seulement après qu’ils ont été ramenés à la vie que leur onde de possibilité s’est effondrée et que leur expérience a eu lieu rétroactivement. Cet effondrement rétroactif d’un déroulement complet d’événements menant à un événement factuel est appelé en physique un « choix retardé » (Goswami, 2000 ; Helmuth et coll., 1986 ; Schmidt, 1993). Il s’ensuit que si les patients n’avaient pas été ramenés à la vie, ils auraient poursuivi leur processus inconscient jusqu’à leur naissance suivante.

Guérir en redevenant entier

Il est intéressant de noter qu’en anglais, le mot *healing* (« guérison ») a la même racine étymologique que le mot *wholeness* (« complétude »). Cela signifie que la guérison dans son sens ultime consiste à atteindre la complétude. Qu’est-ce que cela met en jeu ?

Patañjali affirme qu’en fin de compte, toutes nos souffrances viennent de l’ignorance. La maladie ultime, la maladie originelle, c’est la pensée illusoire que nous sommes séparés du tout, ce que Patañjali qualifie d’ignorance. Guérir de la maladie de séparation, c’est comprendre que nous sommes le tout, que nous n’avons jamais été séparés, que la séparation est une illusion.

Une fois que l’individu s’est guéri, il peut guérir les autres. Le philosophe Ernest Holmes (1938), qui a fondé une tradition thérapeutique appelée la Science de l’Esprit, savait que la guérison d’un semblable n’exige pas de volonté, mais la connaissance de la vérité : « La guérison n’est pas obtenue par la volonté, mais par la connaissance de la Vérité. Cette Vérité est que l’Homme spirituel est déjà

parfait, quelle que soit l'apparence. »

Cependant, il serait incorrect de dire que la compréhension de la vérité guérit automatiquement un état pathologique du corps physique (de celui qui a compris) chez qui la séparation (par exemple, la structure) présente une grande inertie. Ce que la compréhension fait en revanche, c'est libérer celui qui comprend de l'illusion de son identité avec le corps physique, de l'illusion de son identité avec toute souffrance, qu'elle soit maladie ou mort.

Stratégie pour une santé positive

Dans cette culture matérialiste, quand nous parlons de stratégies pour une bonne santé, nous incluons une bonne hygiène, une bonne alimentation, de l'exercice et un examen médical régulier. Nous parlons en réalité du soin du corps physique. Par contraste, la santé positive débute quand nous commençons à prendre soin de notre corps vital, mental, supramental et même de notre corps de félicité.

Que signifie avoir une bonne hygiène du corps vital ou mental ? Tout comme l'hygiène physique nous commande d'éviter les environnements physiques nocifs, ainsi l'hygiène vitale et mentale veut dire éviter la pollution vitale et mentale.

La psychologue Uma Goswami insiste sur ce point quand elle affirme que « les émotions sont plus contagieuses que les bactéries et les virus ». Nous devons donc éviter la contamination par les émotions négatives et, du même coup, les pensées négatives, comme partie intégrante d'une bonne hygiène des corps subtils.

La nourriture doit aussi inclure le vital et le mental. Comme la nourriture fraîche (cuite et crue) a plus d'énergie vitale que la nourriture qui ne l'est plus tellement, même réfrigérée, il faut la privilégier. On peut faire un bon cas du végétarisme quand on considère la nutrition tant sur le plan du corps physique que vital. Surtout quand vous considérez la manière dont nous manufacturons la viande et la volaille dans ce pays (Robbins, 1996), vous devez vous soucier de l'énergie vitale que vous tirez de ces produits. Manger la viande d'un animal malheureux et effrayé à l'énergie vitale nocive (vache enragée) ne peut que vous alimenter en énergie vitale négative : colère, luxure, peur, insécurité et compétitivité.

La nutrition du mental commande de nous nourrir de bonne littérature, de bonne musique, de poésie, d'art — ce qu'on peut appeler la « nourriture de l'âme ». Ce n'est pas moins important qu'une alimentation régulière. Les divertissements qui font rire et procurent de la joie sont à privilégier au profit de ceux qui vous donnent une impression de « lourdeur ». C'est une règle générale de nutrition mentale.

Comment exerce-t-on le vital et le mental ? Ici, les traditions orientales ont beaucoup contribué à l'élaboration de formes d'exercices pour le corps vital. Les postures du *hatha* yoga et les exercices de respiration (*pranayama*) sont venus de l'Inde, le tai-chi de Chine et l'aïkido du Japon. Cependant, comme le souligne Uma Goswami, n'abordez pas ces exercices dans un esprit de précipitation. Détendez-vous. L'objectif consiste à ralentir et à observer votre espace intérieur d'énergie vitale.

Pour le corps mental, la concentration est l'exercice qui convient, par exemple la répétition mentale d'un mantra comme *om*. Vous pouvez vous exercer au travail, ou vous asseoir et faire de la méditation par la concentration, comme en méditation transcendantale (chapitre 15). Mais la concentration, c'est difficile et fatigant, jusqu'à ce que vous découvriez comment alterner concentration et relaxation — le style *do-be-do-be-do*. Quand on applique cette façon de faire, la concentration prolongée est possible sans fatigue pour le système nerveux.

Et il arrivera que cette alternance vous amène à l'expérience-flux, quand vous dansez avec le Soi quantique et que les sauts quantiques jusqu'au supramental ont des chances de se produire. C'est l'exercice qui convient au corps supramental.

Dans mes ateliers, je guide souvent mes participants dans une méditation-flux suivant une idée inspirée à l'origine par un mystique chrétien du nom de frère Laurent. Pour atteindre l'illumination, le frère Laurent, un cuisinier à l'esprit simple et au cœur bon, s'adonnait à la pratique qu'il appelait « s'exercer à la présence de Dieu ». Dans ma version, vous commencez par vous asseoir confortablement. Faites un exercice rapide de conscientisation corporelle pour faire descendre l'énergie dans votre corps, puis faites entrer l'énergie d'amour dans votre cœur. Vous pouvez le faire de plusieurs manières.

Pensez à un être cher (votre relation première) ou vénéré (par exemple Jésus,

Bouddha, Mahomet ou Ramana Maharshi), ou simplement à l’amour de Dieu. Une fois que vous sentez l’énergie dans votre cœur, relâchez votre attention (comme si vous passiez d’un regard fixe à un regard « doux »). Laissez une partie de votre attention observer les activités périphériques autour de vous — les sons, les visions, les tâches même. Laissez un courant s’établir entre cette tendre attention dans votre cœur (être) et le ballet du « faire » en périphérie.

Imaginez que vous prenez une douche avec un bonnet de douche. L’eau mouille tout votre corps, mais pas vos cheveux. De la même manière, les tâches ordinaires détournent votre attention des sentiments de vos chakras, mais jamais de votre cœur. Une fois que vous comprenez comment faire, vous pouvez faire comme le frère Laurent et vivre dans le flux.

Des sauts quantiques créatifs occasionnels sont aussi importants pour le corps mental, parce que c’est seulement à ce moment que l’esprit a l’occasion de vraiment traiter un nouveau sens grâce au nouveau contexte mis en œuvre. On raconte une anecdote à propos de l’artiste surréaliste René Magritte. Magritte marchait dans une rue quand un gâteau exposé dans la vitrine d’un pâtissier l’a fait dévier de sa route. Il est entré et a demandé le gâteau. Mais quand le boutiquier a voulu prendre le gâteau dans la vitrine, Magritte s’y est opposé et en a demandé un autre. Quand on lui a demandé pourquoi, il a répondu : « Je ne veux pas de celui qui était en vitrine parce que les gens l’ont regardé. »

De la même manière, il est plus sain pour votre esprit de ne pas toujours traiter uniquement les mêmes pensées que le reste du monde. D’où l’importance de la créativité.

Pour le corps de félicité, l’exercice du paresseux est le sommeil. Cependant, quand nous émergeons du sommeil, bien que nous soyons heureux, nous restons les mêmes, même si nous avons aimé sortir de la division sujet/objet. C’est que seuls nos schèmes habituels de possibilités sont accessibles au traitement inconscient durant le sommeil ordinaire. Cela change quand nous apprenons à dormir avec la créativité à l’esprit. Nous pouvons alors atteindre des états qui s’apparentent au sommeil, mais nous débordons au réveil de créativité intérieure, nous sommes transformés. Ce « sommeil créatif » est le meilleur exercice qui soit pour le corps de félicité.

Si vous prenez la santé positive au sérieux, n’oubliez pas les rencontres

périodiques avec des personnes à la santé positive. En Inde, on appelle cette activité *satsang*, c'est-à-dire être en compagnie de personnes qui sont peu ou pas séparées du tout. Pour une personne qui s'intéresse à la santé positive, les *satsangs* sont plus importants que les examens médicaux habituels, c'est-à-dire des rencontres avec des équipements diagnostiques dans un cabinet médical.

Guérison miraculeuse : créativité du physique ?

Pour finir, quelques commentaires sur un sujet très controversé : la guérison miraculeuse, c'est-à-dire celle qui apparaît comme une violation même des lois physiques, parce qu'elle est vraiment instantanée.

Par guérison miraculeuse, je ne parle pas de *tous* les cas de guérison qui se sont produits à Lourdes et qui sont classés comme des « guérisons miraculeuses » par l'Église catholique. Les gens affligés de maladies incurables, généralement de confession catholique, se rendent à Lourdes, et on assiste à plusieurs cas de guérison parmi eux. Le neuroscientifique Brenden O'Regan (1997) a étudié ces cas avec rigueur et conclu qu'ils tombent dans la catégorie de la guérison spontanée. Par conséquent, la majorité de ces guérisons sont probablement des exemples de guérison quantique de classe psychosomatique ; quelques autres sont des exemples de guérison quantique du corps vital/physique.

Cependant, un nombre encore plus réduit pourra ne pas se classer dans l'une ou l'autre de ces catégories. Ce sont les cas dont je parle. Ici encore, une sorte de guérison quantique est en jeu. Mais que met-elle en œuvre ?

Toutes les cultures comptent une foule de preuves anecdotiques en faveur de ce type de guérison. On dit que Jésus avait ce pouvoir. En Inde, on compte de nombreux récits frisant le miraculeux du pouvoir de guérison de Sirdhi Sai Baba, un sage du XIXe siècle. Plus récemment, Paramahansa Yogananda a parlé (dans *Autobiographie d'un yogi*) d'un sage nommé Babaji qui a ressoudé tous les os brisés du corps d'un disciple qui avait sauté d'une falaise pour prouver sa foi. Dans un cas plus récent de guérison :

> Il y avait à New York un jeune garçon de onze ans, je crois […] qui collectionnait les salamandres quand il était tout jeune. Et une salamandre, si vous lui coupez une patte ou la queue, elle en fera simplement pousser une autre. Or, personne n'avait jamais dit à cet enfant que les humains ne

> pouvaient pas faire ça. On avait oublié !
>
> Or, à l'âge de onze ans environ, le garçon a perdu sa jambe, jusqu'à la cuisse ou à peu près […]. Le médecin a dit que tout était fini. Mais les systèmes de croyances [du garçon] n'étaient pas reliés à tout ça, et il a simplement fait repousser sa jambe. Il a mis presque un an […] à faire pousser sa jambe et à commencer à faire pousser un pied. La dernière fois que j'en ai entendu parler, il faisait pousser de petits orteils au bout du pied. (cité dans Grossinger, 2000, traduction libre.)

J'ignore si ces épisodes sont vrais, je ne les ai pas vérifiés, mais supposons qu'ils le soient. N'y a-t-il pas un moyen d'incorporer ce genre de guérison « miraculeuse » à notre pensée scientifique sur la santé ?

Nous devons nous rappeler que l'intellect supramental fournit les contextes de tous les mouvements — physiques, mentaux et vitaux. Par conséquent, une fois que nous avons acquis la maîtrise de l'intelligence supramentale, nous acquérons la gouvernance facile et sans effort des mouvements des trois domaines. Simplement dit, cela signifie la capacité de gouverner et de manipuler les trois mondes : le physique, le mental et le vital.

Il faut réfléchir soigneusement à la question. Même un petit changement dans une loi physique peut potentiellement changer les rouages de l'Univers. À l'évidence, nous ne pouvons pas contempler des changements universels aux lois physiques. Personne ne peut posséder ce pouvoir. En revanche, un changement local (une manipulation) des lois physiques qui ne cause de tort à rien d'autre n'a certainement pas de conséquence désastreuse. La créativité dans le domaine du corps physique doit être considérée uniquement dans ce contexte très local. Selon moi, la vraie guérison miraculeuse tombe dans cette catégorie.

18

Guide de santé et de guérison d’un physicien quantique

Lecteur : *Alors, qu’est-ce que vous nous dites à propos de la santé et de la guérison, en tant que physicien quantique, que nous n’entendons nulle part ailleurs ? Quel est le message original de la physique quantique à la médecine ?*

Physicien quantique : En ce moment, il y a un paradigme établi en médecine, celle qu’on appelle « la médecine conventionnelle », dont la validité est plutôt limitée. Il y a aussi plusieurs traditions et techniques, certaines anciennes, d’autres nouvelles, sous l’étiquette générique de médecine douce ou parallèle, qui essaient de combler la lacune dont souffre clairement la médecine conventionnelle.

La médecine conventionnelle s’appuie sur une métaphysique matérialiste selon laquelle toute maladie peut se réduire à une sorte de défaillance organique ; par conséquent, sa guérison n’exige pareillement que de régler le problème physique. L’autre paradigme, la médecine douce ou parallèle, consiste en un ensemble disparate de techniques, certaines nouvelles, d’autres millénaires. Les techniques de la médecine douce millénaire ont des fondements métaphysiques qui contredisent carrément le *credo* matérialiste de la médecine conventionnelle. Même les nouvelles techniques présentent des anomalies et des paradoxes pour la pensée matérialiste. Cependant, la principale faiblesse de la médecine parallèle est l’absence d’unité métaphysique, au contraire bien établie en médecine conventionnelle.

La pensée quantique au sein de la primauté de la conscience est une manière, peut-être la seule manière, d’élaborer une médecine intégrale qui donne une base métaphysique à toutes les approches parallèles, et plus encore. Elle intègre la médecine douce et la médecine conventionnelle en établissant une démarcation claire quant à leur rôle respectif dans le paradigme intégré.

***L :** Je suis certain que vous exagérez. Une des premières tentatives pour établir un cadre métaphysique pour la médecine douce est basée sur la métaphysique holiste selon laquelle le tout ne peut être réduit aux parties ; en fait, il est plus grand que les parties. Du point de vue holiste, il y a plusieurs phénomènes, les énergies subtiles (vitales), l'intellect, l'âme et l'esprit, tous dotés d'efficacité causale, qui ne peuvent se réduire aux atomes, aux molécules, aux cellules et aux organes du corps. Une maladie est une défaillance de tout l'organisme et en tant que telle, elle est mieux traitée au niveau de tout l'organisme. En quoi votre science dans la conscience est-elle supérieure à ce paradigme de santé holiste ?*

PQ : Définir la métaphysique holiste de cette manière — « Le tout est plus grand que ses parties » — est devenu un problème, bien qu'au départ, on ait cru que c'était la solution. Laissez-moi d'abord expliquer la deuxième phrase en premier.

Avec le succès de la biologie moléculaire, le paradigme matérialiste avait l'air tellement grandiose que la majorité des scientifiques ont été persuadés de la justesse fondamentale de l'idée qu'il n'y a rien d'autre que la matière ; tout, y compris les énergies subtiles, l'intellect, l'âme et l'esprit, tout est matière. Or, un bon nombre de scientifiques restaient tout aussi convaincus que ces phénomènes, les énergies subtiles, l'intellect, l'âme et l'esprit, sont importants et dotés d'efficacité causale. D'où l'idée émergente à la base de l'holisme : le tout est plus grand que les parties parce qu'il y a sous tous les aspects du tout de nouveaux phénomènes émergents dotés d'efficacité causale et impossibles à réduire aux parties. Fritjof Capra est probablement le partisan le plus connu de ce modèle.

Mais vous savez, pour le non-vivant, il n'est pas nécessaire de faire appel à l'holisme. Les atomes sont des agrégats de particules élémentaires. Vous pouvez calculer tout ce qui est expérimentalement connu à propos des atomes à partir des particules élémentaires et de leurs interactions ; aucun surplus ne semble émerger. La même chose s'avère dans le cas des molécules, constituées d'atomes. Vous pouvez tout prédire à propos des molécules à partir des atomes et de leurs interactions. Les choses s'enchaînent de cette manière.

Tout à propos des solides peut être calculé à partir des atomes et molécules sous-jacents et de leurs interactions, etc. C'est seulement quand nous arrivons au vivant qu'un élément nouveau semble émerger sur le plan de l'agrégat. Si c'est dû à l'holisme — le tout est plus grand que ses parties, vous avez alors une dichotomie philosophique : le matérialisme pour le non-vivant et l'holisme pour

le vivant.

Dans ce cas, la dichotomie devient un problème. Le réductionnisme et l'holisme sont deux métaphysiques irréconciliables. En raison du caractère irréconciliable des métaphysiques, il faudrait qu'il y ait deux paradigmes différents en médecine, un réductionniste ou conventionnel et l'autre holiste ou parallèle. Quelle sorte de médecine holiste est-ce là ? Le bon sens exige qu'il n'y ait nécessairement qu'une médecine.

L : *Est-ce qu'on n'a pas déjà entendu cela avant de Ken Pelletier, un des pionniers de la médecine psychosomatique ? Dans son livre,* The Best Alternative Medicine, *il cite les physiciens matérialistes Marcia Angell et Jerome Kassirer comme suit :*

> *Il ne peut pas y avoir deux types de médecine, conventionnelle et parallèle. Il y a seulement une médecine qui a été correctement mise à l'essai et une médecine qui ne l'a pas été, une médecine qui donne des résultats et une médecine qui pourra en donner ou pas. Une fois qu'un traitement a fait l'objet d'essais rigoureux, cela n'a plus d'importance s'il a été ou non considéré comme parallèle au point de départ. S'il est jugé raisonnablement inoffensif et efficace, il sera accepté. Toutefois, les affirmations, la spéculation et les témoignages ne peuvent se substituer à la preuve. Les traitements parallèles devraient être soumis à des tests scientifiques non moins rigoureux que ceux qui sont exigées pour les traitements conventionnels. (Pelletier, 2000, p. 50, traduction libre.)*

En fait, Pelletier soutient cette exigence d'une « approche de la médecine basée sur la preuve » et fait de son mieux pour montrer qu'en fait, la médecine douce et parallèle réussit en grande partie cette mise à l'épreuve. Que pensez-vous de cette approche ?

PQ : Cette mise à l'épreuve par des essais cliniques a des conséquences désastreuses pour les techniques thérapeutiques qui sortent de l'ordinaire, peut-être même pour toutes les techniques de guérison. Premièrement, qu'est-ce qui constitue une preuve ? Dans la tradition allopathique, c'est un essai clinique à double insu où des patients sélectionnés au hasard se voient administrer le même traitement, les autres agissant comme groupe témoin. Ensuite, le taux de

guérison est mesuré.

Cette procédure est-elle juste vis-à-vis des techniques de traitement parallèles ? Elle comporte des difficultés. Plusieurs thérapies parallèles sont individualisées ; chaque individu est censé être traité différemment, bien que tous puissent recevoir le même diagnostic. Eh bien, supposons que ce problème est résolu. Plusieurs thérapies parallèles sont conçues non pour leurs bienfaits à court terme (qui viennent en prime, s'ils se manifestent), mais à long terme. Or, il peut être difficile d'inclure les avantages à long terme dans le protocole des essais cliniques.

Qui plus est, en fonction de la tradition fondamentale de ces thérapies parallèles, la guérison consiste à guérir le corps physique, mais on s'intéresse aussi à la guérison du corps d'énergie non physique (corps vital), du corps mental et ainsi de suite. À l'évidence, il faut d'autres critères de mesure pour ces corps immatériels. Et ce commentaire s'applique même si vous pensez, comme certains holistes, que des entités comme le corps d'énergie et l'esprit sont des entités émergentes (mais d'une certaine façon irréductibles) d'un substrat matériel sous-jacent.

Une autre préoccupation a été mise au jour grâce aux expériences de la parapsychologue Marilyn Schlitz (1997) et de son collaborateur R. Wiseman. Ils ont démontré que l'expérimentateur exerce un effet certain dans toute situation qui fait appel à la conscience. Autrement dit, le résultat de la mesure dépend de l'intentionnalité des expérimentateurs. Maintenant, selon les praticiens de la médecine douce, la guérison se qualifie certainement parmi les phénomènes qui font appel à la conscience. Dans ce cas, comment devrions-nous évaluer les essais ?

Mais la raison primordiale qui explique qu'une approche médicale fondée sur la preuve doit être prise avec un grain de sel, c'est que cette approche fait de la médecine une science totalement empirique. Or, ce n'est pas compatible avec la tendance générale de la science. Depuis Galilée, le succès de la science est venu d'une approche à deux volets, la science théorique et la science expérimentale. Comme Einstein l'a dit à Heisenberg, ce que nous voyons dépend des théories que nous utilisons pour interpréter nos observations. L'empirisme pur n'existe pas.

Mais supposons que nous renonçons aux approches à courte vue de l’holisme émergent et de la médecine basée sur la preuve. Supposons qu’à la place, nous retournons aux intuitions qui ont établi les traditions des techniques non conventionnelles, intuitions qui définissent l’efficacité de ces traitements en fonction de l’efficacité d’entités comme les énergies subtiles, l’intellect, l’âme et l’esprit. C’est ce que j’ai tenté de faire dans ce livre.

L : *En effet. Vous dites qu’une métaphysique unifiée pour toute la médecine vous donne un moyen viable de classifier toutes les pratiques médicales prévalentes, même la conventionnelle. Dans quelle mesure votre moyen est-il supérieur aux autres tentatives de classification ? Par exemple, un auteur classifie l’ensemble des médecines en s’appuyant sur la matrice de conscience à quatre quadrants de Ken Wilber (1993) : extérieur-individuel, extérieur-collectif, intérieur-individuel, intérieur-collectif (Astin, 2002). Ainsi, l’allopathie se classe dans la catégorie extérieur-collectif, tandis que l’Ayurvéda est dans la catégorie intérieur-individuel. Que pensez-vous de cela ?*

PQ : J’ai bonne opinion de ces tentatives de classification. Celle que vous mentionnez est complémentaire à ce qui est proposé dans ce livre.

Je bavardais un jour avec le physicien Elliot Dascher, qui lisait alors mon livre *Quantum Creativity* (Goswami, 1999). Dans cet ouvrage, j’ai montré que la créativité s’insère dans un schéma de classification à quatre volets : intérieur-extérieur et fondamental-situationnel. Elliot était follement excité parce qu’en lisant mon livre, il lui était immédiatement venu à l’esprit qu’on devrait classer les différents paradigmes médicaux selon les classes de créativité auxquels ils appartiennent. Il était d’avis que les modèles médicaux pouvaient être également divisés en quatre classes : situationnelle-extérieure (allopathie), situationnelle-intérieure (Ayurvéda, médecine chinoise), fondamentale-extérieure (guérison spirituelle), fondamentale-intérieure (méditation, yoga). Ce type d’exercice est toujours utile.

L : *Pouvez-vous répondre à la question : « Qui guérit ? »*

PQ : Certes. Les traditions millénaires de la médecine parallèle ont été critiquées et rejetées par les matérialistes en raison de leur dualisme implicite. Or, le parallélisme psychophysique qui s’inscrit dans la primauté de la conscience

(dotée de la liberté de choisir de manière créative la solution de guérison parmi les possibilités quantiques) résout ce problème.

La question de l'efficacité causale est clairement définie dans mon approche. Le matériel, le vital, le mental et le supramental présentent à la conscience des possibilités quantiques parmi lesquelles elle choisit. La conscience choisit parmi ces possibilités l'actualité qui est expérimentée avec ses aspects matériel, vital, mental et supramental.

L : *Mais si la conscience choisit, pourquoi ne choisissons-nous pas toujours la « santé » ? Pourquoi souffrons-nous de maladies ou de malaises pour commencer ?*

PQ : Ah !… la subtilité sublime du choix. Dans les années 1970, Fred Alan Wolf a formulé *le* slogan du nouvel âge en disant :

— Nous créons notre propre réalité.

Son intention était bonne, mais il a été très mal compris. Suivant son mot d'ordre, les gens ont d'abord essayé de faire apparaître des Cadillac. Ils n'ont pas eu beaucoup de succès, aussi ont-ils essayé un certain temps de faire apparaître des places pour garer leurs voitures et de s'en tenir à cela !

Sérieusement, sur le plan de notre ego ordinaire, nous sommes ignorants et conditionnés à souffrir parce que nous ne savons rien de notre pouvoir de guérison. Le choix se fait toujours à partir des possibilités offertes. Quand nous sommes dans notre ego, comme seules les possibilités conditionnées s'offrent avec une grande probabilité, le choix créatif menant au mieux-être est facile à rater.

L : *Donc, une fois que nous sommes malades, il faut un saut quantique, si nous voulons nous guérir uniquement par autoguérison.*

PQ : C'est exact. Et n'oubliez pas que ce n'est pas tout le monde qui est prêt à faire des sauts quantiques. Dans ce cas, les systèmes médicaux, aussi limités soient-ils, représentent de meilleures ordonnances. Par ailleurs, la créativité est plus difficile si la maladie se situe sur le plan vital et non mental, et c'est un miracle si elle se situe seulement sur le plan physique.

L : *Vous avez aussi mentionné la pureté des intentions. Quelle est la meilleure approche dans ce cas ?*

PQ : Oui, la pureté d'intention est essentielle aux sauts quantiques. Et pourtant, elle est difficile à atteindre, parce que nos intentions sont terriblement conflictuelles et nébuleuses. Néanmoins, la bonne nouvelle est que vous pouvez cultiver l'intention pure en vous exerçant. La méthode comprend quatre étapes :

1. Vous commencez par formuler l'intention de guérir à partir de votre ego ; c'est là où vous êtes. C'est-à-dire que vous formulez pour vous-même l'intention de guérir, de guérir de la maladie qui vous afflige.
2. À la deuxième étape, vous laissez votre intention égoïste de vous guérir se généraliser pour devenir l'intention de tout guérir. Après tout, si tout le monde guérit, vous faites partie du lot.
3. À la troisième étape, laissez votre intention prendre davantage la forme d'une prière : laissez la guérison avoir lieu, si elle s'accorde avec le mouvement du tout, le Soi quantique universel.
4. À la quatrième étape, la prière doit entrer dans le silence et devenir une méditation.

***L :** Dans notre culture occidentale, les gens ne savent rien du corps vital. Comment pouvons-nous nous familiariser avec notre corps vital, selon vous ?*

PQ : C'est une bonne question. En cette ère matérialiste, nous n'accordons pas beaucoup d'attention aux sensations corporelles, fourmillements et frissons, mais ce sont de bons exemples des mouvements du corps vital, de l'énergie vitale.

Dans le chapitre 11, j'ai suggéré une méthode simple pour dynamiser l'énergie vitale dans nos paumes : frottez simplement et vigoureusement vos paumes ensemble avant de les séparer légèrement tout en faisant le geste *namaste* courant en Inde orientale. Les pétillements que vous sentez grâce à ce simple exercice sont les mouvements de l'énergie vitale. Si vous passez vos paumes ainsi dynamisées sur votre visage par exemple, vous vous sentirez revitalisé.

Vous avez peut-être entendu parler du toucher thérapeutique, lancé aux États-Unis par Dolores Krieger et Dora Kunz. Si vous passez vos paumes dynamisées au-dessus d'un organe malade, l'organe absorbe une dose de votre vitalité, dotée de pouvoir curatif. C'est ainsi que fonctionne le toucher thérapeutique. Je crois qu'apprendre à utiliser le toucher thérapeutique est une façon formidable de

s’initier aux mystères du corps vital.

L : *Vraiment ? Est-ce aussi simple que cela ?*

PQ : Eh bien, il y a un autre facteur : vous devrez probablement avoir aussi l’esprit ouvert.

Dans les années 1980, quand ces choses-là venaient juste de commencer à pénétrer la psyché occidentale, je me souviens d’avoir reçu un appel téléphonique de la faculté de psychologie de l’Université de l’Oregon, qui voulait que je l’aide à évaluer un type qui affirmait qu’il faisait la démonstration de l’énergie vitale. J’ai rencontré un type affable, quoiqu’un peu frustré. Il s’ingéniait à frotter ses paumes l’une contre l’autre et à demander aux personnes présentes (en majorité des psychologues behavioristes sceptiques) de glisser une main dans l’espace entre ses paumes sans les toucher. Il demandait ensuite à chacun s’il sentait quelque chose, ce à quoi tous ont successivement répondu non. Quand est venu mon tour, j’ai glissé ma main dans l’espace entre ses paumes et tout de suite senti des fourmillements intenses. Mais quand j’en ai fait part à mes collègues psychologues, ils n’ont toujours pas voulu y croire. Ils ont cru que j’étais naïf.

L : *Il y a aussi une différence importante dans la manière dont les hommes et les femmes répondent à la sensation, non ?*

PQ : Oui. Les hommes sont plus mentaux, surtout ceux que nous appelons les intellectuels ; pour eux, l’énergie vitale tend à être active dans le chakra couronne, et son mouvement est surtout extérieur. Ces individus souffrent donc d’apathie, ou même de dépression. Dans leur cas, il leur faut la passion, ou comme le dit Richard Moss, une « présence physique juteuse ». Ils ont besoin de faire descendre l’énergie vitale de la tête dans le corps, dans les chakras inférieurs, surtout le chakra du cœur. Les hommes le savent de façon innée. C’est la raison de la popularité du sexe et de la violence à la télévision. Malheureusement, cela ne fait pas grand-chose pour amener l’énergie dans le cœur.

Cela me rappelle une histoire des années 1960. Un Occidental a ouvert un ashram dans l’Himalaya en Inde et est en passe de devenir célèbre parce qu’il donne aux questions de ses visiteurs des réponses merveilleuses qui semblent changer leur vie. Une New-Yorkaise entend parler de lui. Ses amies la pressent :

— Pourquoi ne vas-tu pas le voir ? Tu en tireras un tel bonheur.

Ce à quoi la femme répond :

— Ce n’est pas encore le moment.

Les mois passent. Des amies qui reviennent de rendre visite au gourou redisent à la femme :

— Il est devenu très populaire et très occupé. En ce moment, tu ne peux le voir que quinze minutes et lui poser seulement trois questions. Mieux vaut y aller maintenant et tirer profit de sa sagesse.

Ce à quoi la femme répond :

— Ce n’est pas encore le moment.

Les mois passent. La dernière amie qui revient après avoir reçu la bénédiction du grand gourou dit :

— Sa santé décline parce qu’il travaille trop dur, c’est clair. En ce moment, il ne t’accorde que dix minutes et une question. N’est-il pas temps pour toi d’aller le voir ?

La femme soupire et répond :

— Peut-être.

Elle fait ses bagages, part pour l’Inde et réussit à trouver l’ashram.

À l’entrée, le gardien la met au courant de la dernière règle en date.

— La santé de notre maître n’est pas bonne. Vous avez droit à cinq mots seulement. Pas un de plus. Promis ?

La femme répond :

— Promis. Je n’ai pas besoin de lui en dire plus que cinq.

Finalement, elle est présentée au maître. Devant son escorte interloquée, la femme ne s’incline pas devant le maître (qui est aussi son mari), mais tient sa promesse de ne lui adresser que cinq mots. Avec un parfait accent de New York, elle lui dit :

— Irving, rentre à la maison.

Comme le souligne cette histoire, tous les hommes ont besoin d’entendre (et qui mieux qu’une femme pour le leur dire ?) que toutes leurs manigances viriles dans le monde extérieur ne riment à rien, s’ils ne sont pas bien ancrés dans leur « foyer » et leur corps physique.

Rappelez-vous le personnage de l’Homme de fer-blanc dans *Le magicien*

d'Oz. Ce qu'il désire le plus, c'est un cœur, et qui le lui donne ? Dorothy, finalement.

L : *Excellente histoire — amusante, en plus. Dans ce cas, les femmes sont certainement ancrées dans leur corps !*

PQ : C'est un fait. Mais pour elles aussi, il y a un problème. Les femmes sont surtout des êtres vitaux. Les mouvements de l'énergie vitale sont généralement concentrés dans les chakras inférieurs. Leur énergie fuit sans discontinuer par leur chakra du cœur, où l'épuisement est expérimenté sous forme de jalousie ou d'envie.

Sri Aurobindo avait l'habitude de parler, à la blague, de tendance vampirique. C'est que si vous en souffrez, vous êtes toujours en train d'essayer de sucer l'énergie vitale des autres pour guérir la négativité de votre cœur. Vous devenez dépendant affectif. Pour les femmes, le défi consiste donc à transformer cette énergie destructive en énergie constructive (Goswami, 2003).

L : *Donc, vous ne suggérez pas que les intellectuels dépressifs prennent du Prozac ?*

PQ : Sacrebleu, non. Le Prozac ne fait que déprimer la dépression. En plus, il émousse la façon dont nous expérimentons tout de la vie ! Il est beaucoup plus gratifiant à long terme d'en apprendre plus sur l'énergie vitale et d'apprendre à la faire circuler d'un chakra à l'autre.

L : *Vous avez mentionné* Le magicien d'Oz *et fait un parallèle entre le personnage de l'Homme en fer-blanc et le* dosha *esprit/cerveau d'intellectualisme. Il y avait deux autres personnages dans le film, l'Épouvantail et le Lion peureux. Que représentent-ils ?*

PQ : L'Épouvantail cherche son « cerveau » ; il représente donc le *dosha* esprit/cerveau de la lenteur intellectuelle. Bien entendu, le Lion peureux représente par défaut le *dosha* de l'hyperactivité. Je suppose que cela devrait être assez clair. Aucun doute là-dessus, le Lion est une personnalité hyperactive de type A. Cependant, il y a une subtilité intéressante ici. Qu'est-ce que le Lion recherche ?

Le courage. Pour quoi faire ? Pour créer. Les hyperactifs ont besoin d'équilibrer leur tendance à faire usage dans leur vie de trop de *rajas*, trop de créativité situationnelle capable de bâtir un empire, avec le *guna* de *sattva*, la

créativité fondamentale. Cela équilibrera en même temps leur *tamas*, leur lenteur, car sans lenteur, on ne peut être créatif (Barasch, 1993).

L : *Dans le même ordre d'idées, comment créons-nous un sentiment d'abondance de vitalité ?*

PQ : Pour cela, il faut sentir l'énergie vitale dans le cœur et, en général, dans tous les chakras, inférieurs et supérieurs.

Premièrement, nous dé-mentalisons nos émotions. Le souci est un moyen qui permet à l'esprit de maintenir son emprise sur l'énergie vitale. Donc, nous nous exerçons à remplacer le souci par la paix et l'amour. Ainsi, quand nous avons un souci d'argent (insécurité), nous pensons à notre principale relation amoureuse (sécurité).

Deuxièmement, nous nouons des relations hiérarchiques enchevêtrées à causalité circulaire plutôt qu'unidirectionnelle. C'est un moyen infaillible de se détacher des schèmes habituels de mouvements du mental comme du vital.

Troisièmement, l'énergie vitale est abondante dans la nature. Il y a un exercice de tai-chi que vous pouvez faire dehors, au sein de la beauté de la nature. Debout, ouvrez les bras, paumes vers le ciel et dites à voix haute :

— Bonté et bienveillance à la base, franchise et gentillesse dans le cœur.

Très bientôt, vous constaterez que vos paumes frémissent d'une abondante énergie vitale.

L : *Dites-nous-en plus sur la dé-mentalisation.*

PQ : L'intellect tend naturellement à dominer le domaine vital de notre expérience en donnant un sens aux sentiments sémantiquement neutres, tendance que j'appelle « la mentalisation ». L'astuce consiste à changer ce schème d'habitude, de telle sorte que l'intellect puisse se tourner vers le supramental, où il est le serviteur.

Nous observons donc les façons que nous avons de mentaliser nos sentiments, c'est-à-dire le schéma personnel que nous appliquons pour donner un sens à nos sentiments. Une fois que nous connaissons notre schéma, nous nous ouvrons au changement avec une franchise totale. Et rappelez-vous que changer un schéma est toujours plus facile en faisant un saut quantique.

L : *Un saut quantique créatif de l'intellect se traduit toujours par un changement dans le contexte où nous traitons le sens, pas vrai ?*

PQ : C'est juste. Nos contextes deviennent terriblement fossilisés, parce que la raison travaille avec un ensemble déterminé de croyances — un système de croyances. Si une de ces croyances devait changer, tout le système devrait probablement être remis en question. L'intellect de l'ego conditionné déteste et craint cela.

L'erreur que nous commettons consiste à penser que nous pouvons changer notre perception du sens simplement en lisant un livre, en suivant un maître ou même en nous exerçant à une pratique, mais ce n'est que la phase préparatoire.

Avez-vous déjà assisté à l'enseignement d'un maître zen ? Il pourrait prendre un éventail et vous demander ce que c'est. Si vous répondez que c'est un éventail, il dira : « Je vais vous frapper » (suggérant, si vous êtes assez subtil pour le comprendre, qu'un éventail peut aussi servir d'objet contondant).

Or, voici l'astuce. Si le déclic se fait et que vous répondez que c'est un objet avec lequel on peut frapper, le maître zen ne sera pas satisfait pour autant. Il pourrait répondre, au mieux, quelque chose comme : « Trente pour cent. »

Qu'est-ce qui se passe ? Dans un célèbre ouvrage zen, l'auteur décrit l'état où il s'est brusquement élevé après cinq jours au *zendo*. Il s'est précipité sur son maître, il lui a arraché l'éventail et s'en est servi pour le frapper. Puis, il l'a utilisé pour se gratter le corps, avant de s'en faire une échelle. Tout ce chahut de joyeuse spontanéité ne laissait aucun doute chez le maître que l'élève agissait à partir de son Soi quantique supramental, un état dans lequel notre action vient de la certitude et non de l'intelligence.

Vous ne pouvez pas choisir la santé simplement en la souhaitant, c'est de l'intelligence. Une fois que vous choisissez la santé en fonction d'une certitude, après un saut quantique, c'est alors que vous pourrez maîtriser l'énergie permettant d'apporter des changements à votre style de vie. Et même dans ce cas, peut-être n'en serez-vous pas capable. C'est complexe à ce point.

L : *Qu'est-ce que le karma du corps vital ?*

PQ : Nous apportons dans cette vie certaines propensions tirées de nos expériences de vies antérieures, celles dont nous pensons qui conviendront le mieux au respect de notre programme d'apprentissage. C'est le karma vital qui nous donne nos *doshas*. Si nous apportons dans cette vie la propension à utiliser trop d'énergie créative (*tejas*) dans la fabrication des représentations physiques

du vital, nous présentons le *dosha* de *pitta* et ainsi de suite.

***L :** Cependant, nous n'essayons pas de « dissoudre » le karma vital, les propensions vitales héritées ?*

PQ : Pourquoi pas ? Une fois que son travail est fait…

***L :** Dans ce cas, pourquoi ne pas équilibrer parfaitement les* doshas *par la même occasion ?*

PQ : Cela ne donne pas grand-chose. La tâche du corps physique consiste à fabriquer des représentations, pour lesquelles un corps en homéostasie est la seule nécessité. Par conséquent, tout ce qu'il nous faut faire, c'est garder les *doshas* près de leur homéostasie naturelle ou maintenir la *prakriti* de chaque individu.

***L :** Et comment s'y prend-t-on ?*

PQ : Voici une ordonnance très simple : adoptez un régime végétarien avec beaucoup de fruits et de légumes, buvez beaucoup d'eau, faites tout lentement et consacrez beaucoup de temps à la relaxation, y compris au sommeil (Goswami, 2003). Il y a beaucoup de sagesse dans ces conseils. J'ajouterai encore une chose : ayez des projets créatifs (intérieurs et extérieurs).

***L :** Et ces exercices que vous suggériez plus tôt — exercice physique pour le corps physique, postures de* hatha *yoga, exercices de respiration, tai-chi pour le corps vital, méditation par la concentration et la pleine cons-cience pour le corps mental, expériences-flux pour le corps supramental et sommeil créatif pour le corps de félicité ?*

PQ : Ce sont des exercices pour maintenir nos cinq corps dans un état de santé optimale dynamique. En fin de compte, notre meilleure stratégie pour vivre en santé est de maintenir notre corps dans un état de santé optimale.

Voilà pourquoi je dis toujours que repenser notre éducation est notre tâche la plus importante en ce moment. Sans même que nous le sachions, l'éducation a acheté avec une ferveur religieuse le discours matérialiste et scientiste, et tout cela au nom de la laïcité. Quelle ironie ! Alors, on enseigne même aux gamins de six ans que tout est fait d'atomes, et ils cultivent un préjugé terriblement difficile à surmonter par la suite. Si nous ne sommes qu'une danse d'atomes, quel choix avons-nous, sauf celui de tomber dans la confusion et le cynisme (comme ces existentialistes que Woody Allen dépeint si brillamment ?)

Mon espoir est que le changement de paradigme actuel sera bientôt chose faite, de sorte que nous pourrons favoriser une largeur d'esprit suffisante dans notre système d'éducation pour enseigner d'autres types de solutions. Donnez aux enfants le choix de faire du yoga, de la méditation, d'exercer leur créativité, leur intelligence émotionnelle et supramentale.

L : *Vous avez souligné que la recherche actuelle a contribué à déchiffrer le rôle des différents corps de conscience. Le supramental définit les lois et les archétypes du mouvement de tous les corps ; l'esprit donne un sens au vital et au physique. Le vital contient les champs morphogénétiques qui façonnent les formes vivantes, et le physique, par sa division micro/macro, fait fonction d'équipement de fabrication des représentations logicielles du vital et du mental. Quelle est la réaction du monde scientifique ?*

PQ : Bonne, pourvu que je puisse en juger. Cependant, ce changement de paradigme particulier présente une difficulté à savoir qu'il exige une approche multidisciplinaire. La majorité des scientifiques sont très spécialisés de nos jours. De son côté, la médecine est tellement spécialisée que c'est risible au point qu'on peut se spécialiser pour traiter seulement le gros orteil du pied droit.

L : *Vous dites que la maladie peut survenir à la suite d'une défaillance et d'une dissonance dans chacun des cinq plans de notre existence, chacun des cinq « corps » de conscience. Vous dites aussi que la dissonance et la maladie peuvent se répandre d'un plan à un autre. De la même manière, la guérison sur un plan pourra s'étendre aux autres.*

Par conséquent, à chaque plan, à chacun de nos corps, nous avons la possibilité de mettre au point des systèmes de traitement appelés diversement « médecine du corps matériel », « médecine du corps vital » et « médecine du corps mental ». Dans ce cas toutefois, la médecine du corps vital et celle du corps mental ne sont ni des solutions différentes ni des modèles thérapeutiques complémentaires : elles définissent différents territoires d'applicabilité en fonction de l'origine et du rythme de propagation de la maladie. N'est-ce pas le cas ?

PQ : Vous êtes très observateur. Par exemple, si l'origine de la maladie est le bacille du choléra et que nous le détectons immédiatement, seul le traitement sur le plan physique s'avérera nécessaire. De la même manière, si la maladie est

causée par la surutilisation de l'énergie vitale à l'endroit d'un organe comme dans le cas d'un ulcère d'estomac, seule la médecine du corps vital conviendra.

Cependant, si l'ulcère est grave et nécessite un soulagement immédiat, une certaine médecine du corps physique à titre d'assistance complémentaire est bienvenue pour aider le malade. Si la maladie est causée par l'esprit (maladie psychosomatique), le principal traitement doit se faire sur le plan mental. La médecine vitale sera dans ce cas un traitement secondaire complémentaire, et l'intervention physique ne sera nécessaire que pour traiter une urgence, le cas échéant.

L : *Pouvez-vous nous donner quelques exemples quant au moment et à la manière d'appliquer la médecine intégrale ?*

PQ : Souvent, l'intervention sur les plans vital et mental a un avantage tactique. Supposons qu'un organe ne fonctionne pas correctement (sans égard à la source de la défaillance), ce qui se traduit par une sensation de douleur intense. Nous pouvons traiter la douleur par les narcotiques. Cependant, l'acuponcture est un traitement beaucoup plus sécuritaire. (Notez que l'effet physique est le même, à savoir la sécrétion d'endorphines.)

Un autre exemple est le stress mental, qui a le potentiel d'engendrer la maladie sur le plan physique. Nous pouvons traiter le stress sur le plan physique en prenant des médicaments qui pourront nous calmer, mais souvent avec des conséquences désastreuses. L'autre solution sur le plan mental, dans ce cas la meilleure, consiste à gérer le stress par la méditation et ce genre de choses, interventions qui n'ont pas d'effets secondaires et qui ciblent par ailleurs le problème à la source.

Je l'admets, il y a des situations délicates comme le cancer. Ici, nous ignorons encore comment déterminer l'origine de la maladie. Est-elle due à un défaut génétique ? Nous pouvons répondre à cette question dans une certaine mesure en étudiant les antécédents familiaux du patient. La maladie est-elle causée par des déséquilibres de l'énergie vitale ? Nous pouvons appliquer le diagnostic intuitif pour nous attaquer à cette question, jusqu'à un certain point. Est-elle plutôt le produit du stress mental et du refoulement de l'émotion ? Ce que nous pouvons également cibler dans une mesure limitée en étudiant le style de vie. Néanmoins, le bon sens peut déjà dicter un traitement intégral.

Il y a urgence par rapport au cancer, parce qu'il se répand dans l'organisme. Pour prévenir sa propagation, nous devons immédiatement intervenir physiquement par la chirurgie ou les radiations. Ensuite, au lieu d'administrer une chimiothérapie (qui présente les pires effets secondaires de tous), nous pouvons nous tourner vers les techniques de la médecine du corps vital et psychosomatique (les deux dans le cadre d'un programme créatif ; consultez les chapitres 16 et 17).

Dans le même ordre d'idées, la médecine intégrale affirme, dans le cas d'une cardiopathie, qu'une intervention physique à court terme pourra s'avérer nécessaire, mais que le traitement à long terme doit cibler les plans vital et mental.

En général, nous serons en terrain solide, si nous nous rappelons la limite de correspondance — l'urgence — où l'intervention sur le plan physique est une nécessité. Pour les traitements à long terme, les plans vital et mental sont les ingrédients essentiels d'un traitement réussi ; l'intervention sur le plan physique est optionnelle, en fonction de la compatibilité des mesures.

***L :** Le plus grand accomplissement de votre approche dans ce livre est de fournir des explications théoriques, scientifiques, du pourquoi et du comment de l'efficacité des techniques de médecine douce. L'Ayurvéda, la médecine chinoise, l'acuponcture, les chakras, la guérison psychosomatique, la guérison spirituelle et même l'homéopathie, toutes ces approches ont reçu des explications satisfaisantes. Par contre, vous n'avez pas mentionné la naturopathie. Pourquoi ?*

PQ : Si ma compréhension de la naturopathie est exacte, elle utilise tous les systèmes que vous avez mentionnés, tous les systèmes thérapeutiques qu'offre la nature. Je crois donc que les naturopathes seraient très heureux de la médecine intégrale telle qu'elle est élaborée ici, étant donné que nous chapeautons tous les différents systèmes qu'ils utilisent en un seul emblème paradigmatique.

***L :** Pensez-vous que la médecine intégrale constitue le dernier mot ?*

PQ : Pas du tout, mais c'est un bon début. Nous commençons avec une métaphysique correcte. À n'en pas douter, la théorie proposée ici n'est qu'un squelette, et il faudra qu'elle gagne beaucoup en chair grâce à d'autres recherches.

L : *J'aime aussi cet autre accomplissement important du paradigme intégrateur : il nous permet de considérer la santé positive, dont l'ingrédient est le plan supramental de guérison. C'est également la porte d'entrée de l'intelligence supramentale, n'est-ce pas ?*

PQ : Oui. Même la maladie peut servir de porte pour entrer dans le supramental, ces sauts quantiques de guérison quantique ! Il est néanmoins préférable d'aborder le supramental du côté de la santé, c'est plus facile.

L : *Comment évalueriez-vous la santé et la guérison d'autrefois, comparativement à aujourd'hui ?*

PQ : Autrefois, la maladie était causée par une défaillance dans la capacité de fabrication des représentations physiques (génétique), par les changements dans l'environnement consécutifs aux saisons et les attaques de virus et de bactéries. Nous n'avions aucune approche pour corriger le premier problème, dont nous n'avions d'ailleurs aucune compréhension. La médecine du corps vital, comme l'Ayurvéda, la médecine chinoise et la naturopathie, nous offre néanmoins un bon moyen de traiter les effets saisonniers dissonants et la majorité des infections virales, mais elle n'est pas aussi efficace par rapport aux infections bactériennes mortelles qui exigent des interventions rapides.

Le succès de la médecine allopathique moderne est venu des aspects de bonne hygiène en santé publique, du traitement de l'infection bactérienne (prévention par la vaccination et les antibiotiques) et des merveilles de la chirurgie, y compris les greffes d'organes. L'échec de la médecine allopathique en tant que sauveur s'est produit quand notre style de vie s'est trop éloigné de la nature, au point que l'alimentation correcte du corps vital s'est mise à en souffrir. Puis, le stress de la vie moderne a augmenté au point que plusieurs, sinon la majorité des maladies physiques, ont commencé à surgir d'ailleurs, des corps vital et mental.

L : *Dans ce cas, diriez-vous que la médecine intégrale fait son apparition au bon moment ?*

PQ : Certes. Maintenant, avec l'élaboration opportune de la médecine intégrale, nous pouvons pallier l'inadéquation de la médecine moderne en incluant des médecines du vital et du mental à la médecine physique dans le cas et au moment appropriés. Nous pouvons même prescrire un médicament supramental, la guérison quantique, pour ceux qui sont prêts à cela.

La même chose s'avère quant à l'aspect préventif de la médecine. Jusqu'à tout récemment, le seul aspect préventif de la médecine allopathique était l'hygiène en santé publique et les vaccinations. Cependant, au XXe siècle, les changements au style de vie ont exigé une théorie sociale de la médecine, avec pour résultat une sensibilisation accrue aux effets préjudiciables du tabagisme et de l'alcool, et des effets bénéfiques d'une bonne alimentation, de l'exercice, etc. La médecine intégrale offre des possibilités additionnelles de prévention en incluant la prévention non seulement du plan physique, mais aussi vital, mental, et même supramental et béatifique de notre conscience.

L : *Quelle découverte a le plus d'influence en médecine intégrale ?*

PQ : Insuffler l'élan de l'intelligence supramentale à la santé et à la guérison est d'une importance capitale et devient même relativement urgent. Rappelez-vous qu'en ce moment, nous ne disposons d'aucune invention matérielle infaillible capable de corriger les défauts génétiques ; l'inadéquation de l'équipement de fabrica-tion des représentations est en soi responsable de la maladie. La recherche du paradigme matérialiste a complètement déchiffré et codifié notre information génétique, mais l'application des données à la correction des défauts génétiques reste encore à l'état de promesse. La thérapie génétique ne donne pas les résultats escomptés. L'approche de l'application de l'intelligence supramentale à ce problème pourrait bien s'avérer plus viable.

La plus grande application de la médecine intégrale dépasse néanmoins la guérison de la maladie. Nous avons maintenant la possibilité bien définie de comprendre la spiritualité de l'être humain comme une guérison et d'appliquer ce que nous pouvons apprendre de la guérison quantique à la guérison de notre être spirituel. La conséquence sociale d'une telle guérison aurait une portée capitale.

Épilogue

Un corps sans âge — science ou mythe ?

Jusqu'où pouvons-nous aller avec la santé positive ? Pouvons-nous éradiquer complètement la maladie, même nos petits maux chroniques ? Si nous réussissons à éviter totalement l'usure du corps physique, n'est-il pas sensé de nous attendre à ce que le vieillissement lui-même s'arrête ?

Le mythe du corps sans âge, l'immortalité, est un mythe durable dans toutes les cultures. Les matérialistes eux-mêmes parlent d'immortalité en se basant sur la force promissoire de la nanotechnologie (Tipler, 1994). Le médecin Deepak Chopra (1993) a écrit un livre plus raisonnable dans lequel il suggère qu'à mesure que nous grandissons en connaissance de nous, nous pouvons peut-être grandir en longévité. Peut-on rêver autrement d'immortalité ?

Les spécialistes du processus du vieillissement brandissent à ce stade le spectre du soi-disant effet Hayflick. En expérimentant sur des cultures de cellules humaines en éprouvette, le médecin Leonard Hayflick (1965) a découvert que les cellules humaines peuvent se diviser cinquante fois en tout, pas plus. Comme durant notre vie, notre organisme physique se renouvelle de façon continue par division cellulaire, cela établit *grosso modo* la limite de la longévité humaine à cent ans.

Dans ce cas, qu'en est-il de toutes ces histoires sur ces individus à la longévité extrême (allant parfois jusqu'à 150 ans) dont le psychologue Ken Pelletier a parlé dans son livre ? En Inde, il y a un mythe courant selon lequel plusieurs yogis battent régulièrement les limites de l'effet Hayflick. Comment font-ils ?

De fait, Uma Goswami (2003) a rencontré un de ces yogis quand elle était étudiante au collège. Elle visitait la pointe sud de l'Inde, un endroit magnifique appelé Kanyakumari, en compagnie de ses parents, quand elle a entendu parler d'une yogi de deux cent soixante ans appelée Mère Mayi qui, disait-on, vivait sous l'eau la plupart du temps. Uma s'est fait dire d'attendre sur le rivage, ce

qu’elle a fait. Le temps a passé, et tous ses compagnons sont partis. Après environ quatre heures d’attente, une meute de chiens est apparue de nulle part et bientôt, Mère Mayi est sortie de l’eau. Elle n’avait pas l’air si vieille, et bien qu’elle n’ait rien dit, Uma a passé un moment merveilleux et joyeux avec elle. (Mère Mayi a quitté son corps depuis, mais il y a un temple en son nom à Kanyakumari, et les gens là-bas se souviennent d’elle.)

Je pense qu’on peut battre l’effet Hayflick jusqu’à un certain point parce qu’avec un style de vie ralentie, on peut certainement ralentir le rythme nécessaire de la division cellulaire et, par conséquent, réussir à étirer la longévité limite de Hayflick.

Mais de cela à l’immortalité, il y a un saut quantique de conceptualisation. L’immortalité est-elle possible ?

Si vous avez lu un de mes précédents ouvrages, *Physics of the Soul*, vous savez déjà que ma réponse à la question de l’immortalité est un oui prudemment optimiste. Mes raisons se fondent en partie sur la preuve et en partie sur la théorie.

La preuve est douteuse, nul doute, au mieux anecdotique. L’anecdote la plus persistante est celle de la résurrection de Jésus. Jésus est-il réellement revenu à la vie dans un corps physique immortel, ce que quelques-uns de ses disciples (plus qu’un) ont vu ? Ce témoignage visuel par plus d’une personne est un élément important de l’anecdote, parce que c’est seulement grâce à cela que nous pouvons dire avec une certaine assurance qu’il y avait consensus sur ce qui a été vu et, par conséquent, que le corps qui a été vu était probablement de nature physique (grossière).

Bien entendu, l’Inde regorge d’anecdotes similaires. J’en mentionnerai une, celle d’un sage du nom de Babaji, mentionné dans le célèbre ouvrage de Paramahansa Yogananda, *Autobiographie d’un yogi*. Apparemment, Babaji passe aussi le test de la réalité consensuelle. Plusieurs personnes (incluant des Occidentaux) affirment l’avoir vu, encore qu’à des endroits et à des moments différents.

Pouvons-nous élaborer une théorie pour donner un sens à ces données anecdotiques suggérant l’existence de corps physi-ques immortels ? Pour répondre à la question, plongeons dans les idées du philosophe mystique Sri

Aurobindo à propos du prochain stade de notre évolution (Aurobindo, 1955, 1970, 1996).

Où va l’évolution humaine ?

J’ai déjà parlé du sens de l’évolution biologique du point de vue de la science dans la conscience. L’évolution biologique est l’évolution de la fabrication des représentations pour le corps vital (chapitre 6). Avec le développement du cerveau, l’esprit peut être représenté, et l’élan de l’évolution passe à l’évolution de la fabrication des représentations pour le mental. C’est à ce stade que nous nous trouvons actuellement. Nous vivons dans une ère mentale ; nous nous épanouissons en créant des représentations de l’intellect de plus en plus sophistiquées. En témoigne la façon dont nous utilisons notre intellect même pour magasiner par ordinateur, renonçant aux plaisirs physiques du toucher, du goût, de l’odorat et tout le reste.

Y a-t-il une vie après la vie mentale que nous goûtons aujourd’hui ? Pour voir très clairement ce qui attend l’évolution humaine, étudions la philosophie d’involution et d’évolu-tion d’Aurobindo sous forme de diagramme (figure 18). Qu’est-ce que l’involution ?

L’involution de la conscience est la création de limites afin de rendre la manifestation possible. Au départ, nous avons la conscience et toutes ses possibilités, incluant celles du passé, du présent et du futur. Donc, aucune direction temporelle, aucune manifestation, ne peut exister. Au premier stade d’involution se trouve la première limite : jouer le jeu en respectant un ensemble de règles et d’archétypes. C’est le supramental.

Ensuite, nous avons la limitation mentale de jouer seulement avec les possibilités qui ont un sens. Ensuite, limitons encore les possibilités, convenons de ne jouer qu’avec des modèles vitaux spécifiques conçus pour créer la forme biologique. Cela nous donne le monde vital. Et finalement, le physique entre en scène, l’équipement pour représenter les possibilités plus subtiles de la conscience. À ce moment, l’évolution débute, évolution dont nous avons déjà franchi les deux premiers stades. Comme Pierre Teilhard de Chardin l’a fait remarquer, les deux premiers stades nous ont donné la biosphère et la noosphère. Qu’est-ce qui vient ensuite ?

Bien entendu, nous avons le supramental pour représenter ensuite dans la forme. Voici la grande observation et prédiction d'Aurobindo : le prochain stade de l'évolution humaine est l'évolution de la capacité de créer des représentations physiques du supramental. Une fois cette capacité acquise, l'évolution se poursuivra avec l'élaboration de représentations de plus en plus sophistiquées du supramental.

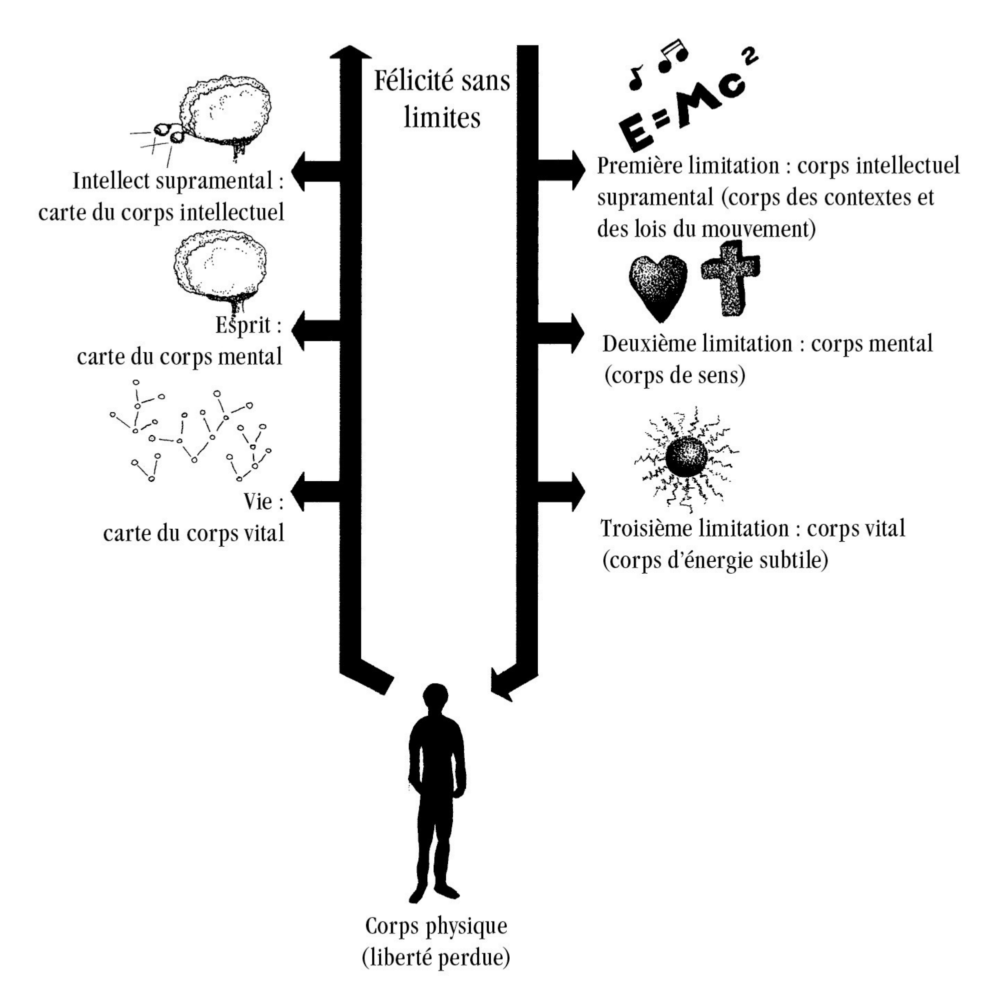


Fig. 18 — Notre avenir évolutionnaire selon Sri Aurobindo.

Pourquoi cartographier le supramental ?

Pour comprendre ce que signifie créer une représentation physique ou une carte du supramental, commençons par analyser comment nous créons une représentation du supramental à ce stade mental de notre évolution. Supposons que vous avez une intuition créative fulgurante à propos de l'amour ; c'est-à-dire

que vous faites un saut quantique jusqu'au supramental et rencontrez directement l'archétype de l'Amour. Hélas, il n'y a pas de mécanisme physique dans votre corps pour créer un souvenir direct de la composante supramentale de cette expérience d'effondrement.

Ce qui se produit par conséquent, c'est que l'esprit crée un souvenir temporaire du supramental, une représentation mentale. L'expérience s'accompagne d'une certitude qui change à jamais votre point de vue mental sur l'amour. Cependant, en raison de l'incertitude quantique, l'esprit est incapable de créer un souvenir permanent de la représentation. Par conséquent, vous créez un souvenir cérébral de la représentation mentale, c'est-à-dire le sens que votre esprit accorde à votre expérience particulière. Or, cette représentation, étant de nature secondaire, sera toujours imparfaite.

Les mystiques nous disent donc de vivre nos représentations cérébrales de la transcription mentale de l'expérience supramentale dans l'espoir qu'à force de vivre notre expérience, nous apprendrons l'archétype (c'est en forgeant qu'on devient forgeron !).

Cependant, votre sens mental sera rarement le même que celui qu'un autre a accordé à l'expérience archétypique. C'est ainsi que votre enseignement, basé sur ce que vous avez appris, différera de celui de ceux qui enseignent la même matière, engendrant par le fait même beaucoup de confusion. C'est ce qui crée les différentes religions.

À l'évidence, cette forme d'apprentissage n'est jamais parfaite. C'est pourquoi la majorité des maîtres spirituels que nous connaissons aujourd'hui se retrouvent tôt ou tard impliqués dans des scandales. Le moment venu, ils ont été incapables d'incarner ce qu'ils ont découvert.

Comment des individus comme Jésus et Bouddha apprennent-ils à aimer d'amour dans sa perfection ? Ils ne « l'apprennent » jamais parfaitement ; personne ne le peut, sans le pouvoir de créer une représentation physique directe. En revanche, un Bouddha ou un Christ a toujours accès au supramental (état de conscience appelé *turiya* en sanscrit), de sorte qu'il est toujours capable d'amour à chaque seconde par l'invocation directe du supramental.

La capacité de créer une représentation physique directe des archétypes supramentaux changera toute cette difficulté d'apprentissage des archétypes :

Amour, Beauté, Justice, Vérité, Bien et le reste. À ce moment, nous devrions pouvoir vivre ces archétypes aussi facilement que nous apprenons à additionner deux plus deux. Cela transformera radicalement notre façon de les enseigner, par ailleurs.

Aurobindo parle donc de ce stade de notre évolution comme de la descente des dieux (les archétypes) dans la dimension matérielle. Peut-être exigera-t-elle d'ailleurs la transformation de la matière même.

Vous avez peut-être lu les deux magnifiques ouvrages de Jean Shinoda Bolen, *Goddesses in Everywoman* et *Gods in Everyman*. Les dieux et les déesses ne sont-ils pas déjà représentés en nous ? Bolen parle du potentiel de représentation des archétypes, dieux et déesses en nous, par l'effort mental. Malheureusement, cette façon de faire crée aussi des ombres et en vérité, nous ne pouvons jamais les dissiper, pas complètement. Par ailleurs, les pensées de Carl Jung pourront faire écho à celles d'Aurobindo. Comme Aurobindo, Jung a vu que le but de l'évolution de l'humanité consiste à rendre « l'inconscient conscient ». Ce que Jung (1971) appelait « l'inconscient collectif » est ce qu'Aurobindo (et moi) appelle « le supramental ». Quant au moyen de le rendre conscient, à la façon de manifester les archétypes, la méthode privilégiée par Jung s'exprimait par la métaphore de « l'alchimie ». L'idée de l'alchimie est de changer le métal vil en or, autrement dit de transformer la matière, comme le pensait Aurobindo.

Quel lien y a-t-il entre cette idée de l'évolution et l'immortalité ?

La prochaine question est la suivante : de quoi aura l'air cet équipement de fabrication des représentations ? D'un supercerveau, du néo-néocortex dont parlent certains neurophysiologues ?

Pensez-y. Nous parlons de représenter les archétypes dans notre corps et de les incarner. Un des archétypes est la Vérité. À quoi sert la Vérité, si elle n'est pas éternelle, ou du moins si elle ne dure pas très, très longtemps ? Donc, créer la fabrication de représentations archétypiques dans le corps physique largement dominé par l'entropie est absolument hors de question.

Nous devons penser à une matière physique beaucoup plus subtile que la matière grossière ordinaire et pourtant moins subtile que les corps subtils (vital, mental et supramental). Cette matière « supramentale » doit comporter une

division micro/macro, de sorte qu'une mesure quantique hiérarchique soit possible dans un monde qui en est constitué. La loi d'entropie — le désordre remplace l'ordre — se trouve reléguée à l'arrière-plan, ce qui fait que la flèche entropique du temps ne voyage presque pas. Résultat : tout semble toujours nouveau, et le vieillissement est très lent.

Une autre façon d'envisager l'idée est que le supramental étant maintenant cartographié dans le physique, sa guidance du mental, du vital et du physique est déjà à notre portée. Ainsi, tout problème dans les corps inférieurs peut facilement être corrigé. La maladie n'a pas vraiment de raison d'être dans un tel monde.

Quelle est la relation de cette matière supramentale avec notre matière ordinaire ? Pour le monde matériel ordinaire, le monde de matière supramentale sera bien entendu invisible, c'est-à-dire qu'aucune interaction directe ne sera autorisée entre les deux. Les mondes seront mutuellement expérimentables seulement par l'intermédiaire de la conscience, ce qui s'apparente à la façon dont nous percevons déjà nos corps subtils.

Bien entendu, les supramentalistes auront un avantage inné par rapport aux mentalistes (nous), en ce sens qu'ils auront la maîtrise des trois autres plans — mental, vital et physique, y compris notre monde matériel grossier. Ils pourront donc entrer et sortir de notre monde à volonté, mais nous ne pourrons les voir que s'ils nous accordent temporairement le pouvoir de le faire.

Cette évolution est-elle pour bientôt ?

C'est la grande question. Selon moi, certaines indications laissent croire que nous sommes déjà prêts pour ce grand changement.

Premièrement, l'ère mentale démontre des signes de déclin depuis un certain temps. Il est clair que son apogée est dépassé. Aujourd'hui, la poésie est morte. V. S. Naipaul, gagnant en 2002 du prix Nobel de littérature, a laissé entendre que les romans en tant que littérature sont morts et ont cédé la place à des torchons qui font recette et ont l'air de romans, mais sont aussi irréels que de la science fiction. Dans le même ordre d'idées, la musique classique occidentale fait de plus en plus de place à des bluettes légères et superficielles.

Ce n'est qu'une partie de l'histoire. Vous aurez probablement remarqué que

les grands problèmes contemporains sont impossibles à résoudre grâce à la gymnastique mentale. Ils incluent :

- les problèmes de pollution de l'environnement et le réchauffement planétaire ;
- les problèmes de pénurie d'énergie ;
- les problèmes de guerre nucléaire ;
- les problèmes du maintien de la démocratie devant le pouvoir des médias ;
- les problèmes entourant l'économie à caractère progressif et le dernier, mais non le moindre ;
- les problèmes de l'économie des soins de santé.

Ce n'est pas tout à fait une blague de déduire qu'il nous faut devenir immortels parce qu'il sera sinon économiquement impossible de prendre soin de notre santé.

Le troisième type de preuve est plus controversé. L'idée est qu'il y a eu récemment une augmentation des visiteurs qui viennent à nous de « l'espace intersidéral ». Je parle évidemment du phénomène des ovnis. Certains de ces visiteurs sont des créatures de niveau inférieur souffrant de négativité et de mauvaise santé comme nous et ne présentent aucun intérêt. En revanche, d'autres sont des êtres rayonnants aux pouvoirs surnaturels qui viennent d'une civilisation supramentale. Pourquoi ces êtres viendraient-ils nous rendre visite maintenant, si nous n'étions pas prêts à faire le saut évolutionnaire jusqu'à leur niveau ?

À la fin des années 1980, le biologiste John Cairns a fait une découverte importante avec ses collaborateurs (1988), la mutation dirigée : quand elles sont affamées, les bactéries augmentent volontairement leur taux de mutation de manière à pouvoir se transformer en une espèce qui dispose d'une source abondante de nourriture dans son environnement (voir aussi Goswami et Todd, 1997). Si les bactéries peuvent le faire, si elles sont capables d'évoluer pour survivre, nous en sommes certainement capables. Dans ce cas, notre survie se traduit par une seule chose : l'éveil au monde supramental.

Bibliographie

ACHTERBERG, J. *Imagery in Healing,* Boston, Shambhala, 1985.

ADER, R. *Psychoneuroimmunology,* New York, Academic Press, 1981.

ASPECT, A., J. DALIBARD et G. ROGER. « Experimental test of Bell inequalities using time-varying analysers », *Physical Review Letters,* vol. 49, 1982, p. 1804-1806.

ASTIN, J. A. « An integral approach to medicine », *Alternative Therapies,* vol. 8, 2002, p. 70-75.

AUROBINDO, Sri. *La synthèse des yogas*, Paris, Buchet/Chastel, 1990.

______. *Savitri*, Lion/Mer, Institut de Recherches Évolutives, 2008.

______. *La vie divine*, Paris, Albin Michel, 1989.

BALLENTINE, R. *Radical Healing,* New York, Harmony Books, 1999.

BANERJI, R. B. « Beyond words », tirage préliminaire, Philadelphie, Saint Joseph’s University, 1994.

BARASCH, M. I. *The Healing Path,* New York, Tarcher/Putnam, 1993.

BASS, L. « The Mind of Wigner’s Friend », *Harmathena*, nº cxii, Dublin, Dublin University Press, 1971.

BENSON, H. *Timeless Healing,* New York, Scribner, 1996.

BLOOD, C. « On the relation of the mathematics of quantum mechanics to the perceived physical universe and free will », tirage préliminaire, Camden (NJ), Rutgers University, 1993.

______. *Science, Sense, and Soul*, Los Angeles (CA), Renaissance Books, 2001.

BLY, R. *The Kabir Book,* Boston, Beacon, 1977.

BOHM, D. *Quantum Theory,* New York, Prentice-Hall, 1951.

BROWN, D. in *International Journal of Clinical and Experimental Hypnosis*, vol. 25, 1977, p. 236-273.

BUTTEX, M. *Les 108 Upanishads*, Paris, Dervy, 2012.

BYRD, R. C. « Positive therapeutic effects of intercessor prayer in a coronary care unit population », *Southern Medical Journal*, vol. 81, 1988, p. 826-829.

CAIRNS, J., J. OVERBAUGH et J. H. MILLER. « The Origin of Mutants », *Nature*, vol. 335, 1988, p. 141-145.

CHOPRA, D., *Le corps quantique*, Paris, J'ai Lu, 2009.

______. *Un corps sans âge, un esprit immortel*, Paris, J'ai Lu, 2010.

______. *La santé parfaite*, Paris, Presses du Châtelet, 2005.

COHEN, S., D. A. J. et A. P. SMITH. « Psychological stress and susceptibility to common cold », *New England Journal of Medicine*, vol. 325, 1991, p. 606-612.

COULTER, H. *Divided Legacy*, Washington (DC), Wehawken, 1973.

COUSINS, N. *Head First : The Biology of Hope*, New York, Dutton, 1989.

CSIKSZENTMIHALYI, M. *Vivre : la psychologie du bonheur*, Paris, R. Laffont, 2004.

DANTES, L. *Your Fantasies May Be Hazardous to Your Health*, Rockport (MA), Element, 1995.

DOSSEY, L. *Le temps, l'espace et la santé*, Montréal, Éditions Québec/Amérique, 1990.

______. *Recovering the Soul*, New York, Bantam, 1989.

______. *Meaning and Medicine*, New York, Bantam, 1991.

______. *Healing beyond the Body*, Boston, Shambhala, 2001.

EDDY, M. B. *Science et santé avec la clef des écritures*, Boston, Administrateurs testamentaires de Mary Baker G. Eddy, c. 1945.

EINSTEIN, A., B. PODOLSKY et N. ROSEN. « Can quantum mechanical description of physical reality be considered complete ? », *Physical Review Letters*, vol. 47, 1935, p. 777-780.

ELDREDGE, N. et S. J. GOULD. « Punctuated equilibria : An alternative to phyletic gradualism », in *Models in Paleontology*, éd. T. J. M Schopf, San Francisco (CA), Freeman, 1972.

ELSASSER, W. M. « Principles of a new biological theory : A summary »,

Journal of Theoretical Biology, vol. 89, 1981, p. 131-150.

______. « The other side of molecular biology », *Journal of Theoretical Biology*, vol. 96, 1982, p. 67-76.

EVANS, A. « The art and science of health », *Oregon Quarterly*, automne 2003, p. 28-32.

FEYNMAN, R. P. « Simulating physics with computers », *International Journal of Theoretical Physics*, vol. 21, 1981, p. 467-488.

FRAWLEY, D. *La santé par l'Ayurvéda*, Paris, Éditions Turiya, 2003.

______. *Ayurveda and the Mind*, Twin Lakes (WI), Lotus Press, 1996.

______. *Yoga and Ayurveda*, Twin Lakes (WI), Lotus Press, 1999.

FREEDMAN, H. S. et S. BOOTH-KEWLEY. « Disease-prone personality », *American Psychologist*, vol. 42, 1987, p. 539-555.

GOLEMAN, D. *L'intelligence émotionnelle*, Paris, J'ai Lu, 2003.

GOLEMAN, D. et J. GURIN (éd.). *Mind-Body Medicine*, New York, Consumer Reports Books, 1993.

GOSWAMI, A. « The idealistic interpretation of quantum mechanics », *Physics Essays*, vol. 2, 1989, p. 385-400.

______. « Consciousness in quantum mechanics and the mind-body problem », *Journal of Mind and Behavior*, vol. 11, p. 75-92.

______. *The Self-Aware Universe : How Consciousness Creates the Material World*, New York, Tarcher/Putnam, 1993.

______. *Science within Consciousness*, rapport de recherche, Sausalito (CA), Institute of Noetic Sciences, 1994.

______. « Creativity and the quantum : A unified theory of creativity », *Creativity Research Journal*, vol. 9, p. 47-61.

______. « Consciousness and biological order : Toward a quantum theory of life and its evolution », *Integrative Physiological and Behavioral Science*, vol. 32, 1997, p. 86-100.

______. *Quantum Creativity*, Cresskill (NJ), Hampton Press, 1999.

______. *The Visionary Window : A Quantum Physicist's Guide to Enlightenment*,

Wheaton (IL), Quest Books, 2000.

______. *Physics of the Soul*, Charlottesville (VA), Hampton Roads, 2001.

______. (à l'impression) « Quantum physics, consciousness, and a new science of healing », *Savijnanam : Journal of the Bhaktivedanta Institute.*

GOSWAMI, A. et D. TODD. « Is there conscious choice in directed mutation, phenocopies and related phenomena ? An answer based on quantum measurement theory », *Integrative Physiological and Behavioral Science*, vol. 32, 1997, p. 132-142.

GOSWAMI, U. *Yoga and Mental Health*, manuscrit non publié, 2003.

GREENWELL, B. *Energies of Transformation*, Saratoga (CA), Shakti River Press, 1995.

GRINBERG-ZYLBERBAUM, J., M. DELAFLOR, L. ATTIE et A. GOSWAMI. « Einstein-Podolsky-Rosen paradox in the human brain : The transferred potential », *Physics Essays*, vol. 7, 1994, p. 422-428.

GROF, S. *L'Esprit holotropique*, Monaco, Éditions du Rocher, 1996.

GROSSINGER, R. *Planet Medicine*, Berkeley (CA), North Atlantic Books, 2000.

GROSSMAN, R. *The Other Medicines*, Garden City (NY), Doubleday, 1985.

HAYFLICK, L. « The relative in vitro lifetime of human diploid cell strains », *Experimental Cell Research*, vol. 37, 1965, p. 614-636.

HELMUTH, T., A. ZAJONC et H. WALTHER. in *New Techniques and Ideas in Quantum Measurement Theory,* éd. D. M. Greenberger, New York, New York Academy of Science, 1986.

HO, M. W. *The Rainbow and the Worm*, Singapore/River Edge (NJ), World Scientific, 1993.

HOFSTADTER, D. R. *Gödel, Escher, Bach : les brins d'une guirlande éternelle*, Paris, Dunod, 2008.

HOLMES, E. *La science du mental*, Paris, Dangles, 1975.

JAHN, R. « The persistent paradox of psychic phenomena : An engineering perspective », *Proceedings of the IEEE*, vol. 70, 1982, p. 135-170.

JOY, W. B., *Joy's Way*, Los Angeles (CA), Tarcher, 1979.

JUNG, C. G., *The Portable Jung*, éd. J. Campbell, New York, Viking, 1971.

KASON, Y., *Farther Shores*, Toronto, Harper Collins Canada, 1994.

KÜBLER-ROSS, E., *La mort : dernière étape de la croissance*, Paris, Pocket, 2002.

LAD, V., *Ayurveda : The Science of Self-Healing*, Santa Fe (NM), Lotus Press, 1984.

LE FANU, J., *The Rise and Fall of Modern Medicine*, New York, Carroll & Graf, 2000.

LEONARD, G., *The Ultimate Athlete*, Berkeley (CA), North Atlantic Books, 1990.

LEVITON, R., *Physician*, Charlottesville (VA), Hampton Roads, 2000.

LEWONTIN, R., *The Triple Helix*, Cambridge (MA), Harvard University Press, 2000.

LIBET, B., E. WRIGHT, B. FEINSTEIN et D. PEARL. « Subjective referral of the timing of a cognitive sensory experience », *Brain*, vol. 102, 1979, p. 193.

LIU, Yen-Chich. *The Essential Book of Traditional Chinese Medicine*, New York, Columbia University Press, 1988.

LOCKE, S., et D. COLLIGAN. *The Healer Within*, New York, Dutton, 1986.

LOVELOCK, J. *La terre est un être vivant : l'hypothèse Gaïa*, Monaco, Éditions du Rocher, 1990.

MERRELL-WOLFF, F. *The Philosophy of Consciousness without an Object*, New York, Julian Press, 1973.

______. *Franklin Merrell-Wolff's Experience and Philosophy*, Albany (NY), SUNY Press, 1994.

MINDELL, A. *Working with the Dreaming Body*, New York, Arkana, 1985.

MITCHELL, M. et A. GOSWAMI. « Quantum mechanics for observer systems », *Physics Essays*, vol. 5, 1992, p. 525-529.

MOODY, R. *La vie après la vie*, Paris, Laffont, 1984.

MOSS, R. *Unifier : l'éveil des énergies supérieures par l'amour inconditionnel*,

Barret-le-Bas (France), Le Souffle d'or, 1991.

______. *Radical Aliveness*, Berkeley (CA), Celestial Arts, 1984.

MOTOYAMA, H. *Theories of the Chakras*, Wheaton (IL), Theosophical Publishing House, 1981.

MOYERS, Bill. *Healing and the Mind*, New York, Doubleday, 1993.

NULAND, S. B. *Mourir : réflexions sur le dernier chapitre de la vie*, Paris, Interéditions, 1997.

O'REGAN, B. *Spontaneous Remission : Studies of Self-Healing*, Sausalito (CA), Institute of Noetic Sciences, 1987.

______. « Healing, remission, and miracle cures », in SCHLITZ, M. et N. LEWIS (éd.), *The Spontaneous Resource Packet*, Sausalito (CA), Institute of Noetic Sciences, 1997.

O'REGAN, B. et C. HIRSHBERG. *Spontaneous Remission : An Annotated Bibliography*, Sausalito (CA), Institute of Noetic Sciences, 1993.

ORNISH, D. *Dean Ornish's Program for Reversing Heart Disease*, New York, Ballantine, 1992.

PAGE, C. *Frontiers of Health*, Saffron Walden (R-U), C. W. Daniel, 1992.

PELLETIER, K. *Longevity : Fulfilling Our Biological Potential*, New York, Delacorte Press, 1981.

______. *Mind as Healer, Mind as Slayer*, New York, Delta, 1992.

______. *The Best Alternative Medicine*, New York, Simon & Schuster, 2000.

PENROSE, R. *The Emperor's New Mind*, New York, Oxford University Press, 1989.

PERT, C. *Molecules of Emotion : Why You Feel the Way You Feel*, New York, Scribner, 1997.

PIAGET, J. *L'Équilibration des structures cognitives : problème central du développement*, Paris, Presses Universitaires de France, 1975.

POSNER, M. I. et M. E. RAICHLE. *L'esprit en images*, Bruxelles, De Boeck, 1998.

RAHE, R. H. « Epidemiological studies of life change and illness »,

International Journal of Psychiatry in Medicine, vol. 6, 1975, p. 133-146.

ROBBINS, J. *Reclaiming Our Health*, Tiburon (CA), H. J. Kramer, 1996.

SABOM, M. *Recollections of Death*, New York, Harper & Row, 1982.

SALOVEY, P. et J. D. MAYER. « Emotional intelligence », *Imagination, Cognition, and Personality*, vol. 9, 1990, p. 185-211.

SANCIER, K. M. « Medical applications of Qigong and emitted Qi on humans, animals, cell cultures and plants : Review of selected scientific research », *American Journal of Acupuncture*, vol. 19, 1991, p. 367-377.

SARNO, J. E. *The Mind-Body Prescription*, New York, Warner Books, 1998.

SCHLITZ, M. et N. LEWIS. *The Spontaneous Remission Resource Packet*, Sausalito (CA), Institute of Noetic Sciences, 1997.

SCHMIDT, H. « Observation of a psychokinetic effect under highly controlled conditions », *Journal of Parapsychology*, vol. 57, 1993, p. 351-372.

SEARLE, J. R. « Minds and brains without programs », in *Mind Waves*, éd. C. Blackmore et S. Greenfield, Oxford (R-U), Basil Blackwell, 1987.

______. *La redécouverte de l'esprit*, Paris, Gallimard, 1995.

SHEEHAN, M. P. et D. J. ATHERTON. « Efficacy of traditional Chinese herbal therapy in adult atopic dermatitis », *Lancet*, vol. 340, 1992, p. 13-17.

SHELDRAKE, R. *Une nouvelle science de la vie*, Monaco, Éditions du Rocher, 2003.

SIEGEL, B. S. *Messages de vie*, Paris, Robert Laffont, 2002.

SIMONTON, O. C., S. MATHEW-SIMONTON et J. J. CREIGHTON. *Guérir envers et contre tout*, Paris, Desclée de Brouwer, 2007.

SPERRY, R. *Science and Moral Priority*, New York, Columbia University Press, 1983.

SQUIRES, E. J. « A viewer's interpretation of quantum mechanics », *European Journal of Physics*, vol. 8, 1987, p. 171-174.

STAPP, H. P. *A Report on the Gaudiya Vaishnave Vedanta*, San Francisco (CA), Bhaktivedanta Institute, 1994.

______. « The hard problem : A quantum approach », *Journal of Consciousness*

Studies, vol. 3, 1995, p. 194-200.

STEVENSON, I. *Les enfants qui se souviennent de leurs vies antérieures : de la réincarnation*, Paris, Sand, 1994.

SVOBODA, R. et A. LADE. *Tao and Dharma : A Comparison of Ayurveda and Chinese Medicine*, Twin Lakes (WI), Lotus Press, 1995.

TAIMNI, I. K. *La science du yoga*, Paris, Éditions Adyar, 1980.

TEILHARD DE CHARDIN, P. *Le Phénomène humain*, Paris, Seuil, 2007.

TIPLER, F. *The Physics of Immortality : Modern Cosmology, God, and the Resurrection of the Dead*, New York, Doubleday, 1994.

ULLMAN, D. *Homeopathy : Medicine for the 21st Century*, Berkeley (CA), North Atlantic Books, 1988.

VAN LOMEL, P., R. VAN WEES, V. MEYERS et I. ELFFERICH. « Near-death experiences in survivors of cardiac arrest », *Lancet*, vol. 358, 2001, p. 2039-2045.

VITHOULKAS, G. *La science de l'homéopathie*, Monaco, Éditions du Rocher, 1993.

VON NEUMANN, J. *The Mathematical Foundations of Quantum Mechanics*, Princeton, Princeton University Press, 1955.

WADDINGTON, C. *The Strategy of the Genes*, Londres, Allen & Unwin, 1957.

WALLAS, G. *The Art of Thought*, New York, Harcourt, Brace & Co., 1926.

WEIL, A. *Health and Healing*, Boston, Houghton Mifflin, 1983.

______. *Spontaneous Healing*, New York, Knopf, 1995.

WILBER, K. « The great chain of being », *Journal of Humanistic Psychology*, vol. 33, p. 52-55.

WILLIAMS, R. *The Trusting Heart : Great News about Type A Behavior*, New York, Times Books, 1989.

WOLF, F. A. *The Body Quantum*, New York, Macmillan, 1986.

______. *Parallel Universes*, New York, Simon & Schuster, 1988.

______. *The Spiritual Universe*, New York, Simon & Schuster, 1996.

À propos de l’auteur



Amit Goswami est un physicien nucléaire théoricien. Il a obtenu un doctorat en physique à l’Université de Calcutta en 1964 et émigré aux États-Unis tôt dans sa carrière. Il a enseigné la physique trente-deux ans à l’Institut de physique théorique de l’Université de l’Oregon. À partir de l’âge de trente-huit ans, ses intérêts de recherche l’ont orienté vers la cosmologie quantique, la théorie de mesure quantique et les applications de la mécanique quantique à la question psychosomatique. Aujourd’hui, il est probablement plus connu comme l’un des scientifiques vedettes interviewés dans le film *What the Bleep Do We Know !?*, sorti en 2004. En plus de faire l’objet d’un documentaire en 2009, Amit Goswami a également été mis en vedette dans le documentaire récent *Dalai Lama Renaissance*.

Amit Goswami a pris sa retraite de l’enseignement en 2003 et donne aujourd’hui des conférences nationales et internationales. Il est également membre du conseil consultatif de l’Institute of Noetic Sciences, où il a été chercheur principal résidant de 1998 à 2000.

Pour en savoir plus sur lui, visitez amitgoswami.org.

LE MÉDECIN QUANTIQUE

Dans cette nouvelle édition de son populaire ouvrage, Amit Goswami, Ph.D., vedette du film à succès et louangé *Que sait-on vraiment de la réalité*, réinterprète avec audace les principales méthodes de la médecine douce – homéopathie, médecine chinoise, acuponcture et Ayurvéda – et la médecine conventionnelle du point de vue de la physique quantique.

Il démontre comment ces modèles apparemment différents peuvent se combiner en un tout nouveau système de médecine intégrative.

Amit Goswami croit que la conscience est au cœur de toute maladie et de toute guérison, et sa méthode intégrative propose aux praticiens et aux patients un nouveau mode d'application des soins de santé, porteur d'un plus grand potentiel de guérison, une pratique révolutionnaire capable d'entraîner un changement de paradigme essentiel dans le monde médical.

« Ce que ce livre offre, c'est une clarté totale. Nous en avons tous désespérément besoin, et j'anticipe avec un espoir beaucoup plus grand qu'un jour prochain, les étudiants en médecine devront lire *Le médecin quantique* avant d'obtenir leur diplôme. C'est de l'information qui pourrait changer le monde de la médecine, sinon le monde dans son ensemble. »

– tiré de l'avant-propos de
DEEPAK CHOPRA, M.D.

Du même auteur

AMIT GOSWAMI, Ph.D.
COMMENT L'ACTIVISME QUANTIQUE PEUT SAUVER L'HUMANITÉ
IL NE SUFFIT QUE DE QUELQUES PERSONNES POUR CHANGER LE COURS DE L'ÉVOLUTION

ADA éditions
www.ada-inc.com
info@ada-inc.com

ISBN 978-2-89733-012-5
9 782897 330125
24,95 $ CAD